

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT



MES 1

*MEDITERRANEA
333 TRI*

1

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 3 x 50 estilos
- 6 x 100 metros. R 1'



60 minutos de rodaje.
Intensidad media

- Calentamiento 10 min de trote suave.
- Circuito de Fuerza.
- 45 minutos corriendo, intensidad media

- 10' cal, trote suave.
- 20' de carrera continua
- Core

Circuito de Fuerza.
3 vueltas/30 rep/20"
rec/2' entre vuelta
Sentadilla/Flexiones/
Zancada/Fondos
triceps/Plancha/Burpee

1

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 100 pies crol + 100 pies espalda + 100 pies braza
- 6 x 50 R45"
- 8 x 25 alternado estilos R15"



- 6 x 50 crol R30"
- 8 x 75 (50 fuerte + 25 suaves (puedo otro estilo))

70 minutos de rodaje.
Buscamos realizar giros y cambios de dirección



- Calentamiento 10 min de trote suave.
- Circuito de Fuerza.
- 3 x 1500 metros corriendo, intensidad media



- Circuito de Fuerza.
3 vueltas / 20 rep / 20" recu / 2'entre vuelta.
Montañero / Flexión araña / Subo y bajo escalón / Plancha
Jumping Jacks

1

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 25 - 50 - 75 - 100 - 125 -
150 - 125 - 100 - 75 - 50 - 25
crol R45"

Calentamiento técnica de
carrera
- 3 x 1500 (1000 fuertes +
500 suaves)

Calentamiento técnica de
carrera.
- 2 x 2000metros.
Intensidad media

50 minutos en rodillo entre
una frecuencia de 80-85
revoluciones por minuto.

1

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 4 x 50 nado lateral cada dos brazadas cambio de lado
- 8 x 100 crol.



60 minutos de rodaje.
Intensidad media



- Calentamiento 10 min de trote suave.
- Circuito de Fuerza.
- 2000 + 1500 + 1000 + 500 metros

- Calentamiento 10 min de trote suave.
- 40 minutos trote suave



- Circuito de Fuerza.
3 vueltas / 30 rep / R15" / 2' entre vuelta.
Sentadilla con salto / Flexiones / Plancha frontal / Sentadilla bulgara / Burpee



WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM

VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE