

**PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
SPRINT**



MES 2

**MEDITERRANEA
333 TRI**

2

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 2 x 100 crol rec 30"
- 3 x 200 (150 crol / 50
espalda) R1'30"



2h ruta llana con
exigencia mediabaja



40' ritmo medio



Agua abiertas:
3 x 500m rec 3'

2

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

- 2 x 50 braza R30"
- 2 x 50 espalda R30"
- 2 x 100 crol palas R30"
- 8 x 50 crol palas intenso R30"
- 2 x 300 crol R1"
- 2 x 50 libre

- 100 - 200crol R40"
- 4 x 50 pies crol R30"
- 2 x 50 pies espalda R30"
- 8 x 100 crol intenso R20"
- 2 x 50 libre

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

20' calentamiento
- 6 x 200m progresivo R 1'
- 10' ritmo medio

- 10' calentamiento
- 5 x 1000 intenso R1'30"
parado
- 15' rodaje suave

TRANSICIÓN

Bike: 20km
Run: 5km progresivos
1km vuelta a la
calma

2

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



100 Calentamiento
7 x 200 crol intenso R1'30"
2 x 100 crol suave



20' calentamiento
45' máxima intensidad
20' vuelta a la calma

2h con 600 D+



3 x 2000 progresivo R 1'30"
parado
1km vuelta a la calma

20' intensidad media
10 (30" intenso / 30" suave)
10' suave



2

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