

**PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
SPRINT**



MES 3

**MEDITERRANEA
333 TRI**

3

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			- 4 x 25 libres R30" - 4 x 100 crol R30" - 4 x 200 crol R1' - 4 x 25 libre				
							1h30 con alta cadencia
	40' carrera suave				10' calentamiento 10 x 100m progresión R30" parado 25' carrera suave		

3

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:




LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

- 50 - 100 - 150 - 200 - 300 -
 150 - 100 - 50 crol R1'
 - 6 x 50 crol intenso R30"
 - 4 x 25 libre

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

45' suave

Opcional:
 - Natación aguas abiertas:
 - 2 x 500m R3'

TRANSICIÓN

Bike: 18km
 Run: 4km

3

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 R30"
4 x 100 crol punto muerto R30"
4 x 150 col R1'
2 x 25 braza R30"
2 x 25 espalda R30"

2h con un puerto de nivel medio

- 10' calentamiento
- 6 x 500m intenso R1'30"
andando
- 15' carrera suave

45' ritmo medio



MEDITERRANEA
TRI

3

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				<ul style="list-style-type: none"> - 4 x 50 libre R30" - 4 x 25 pies crol con tabla R30" - 2 x 25 pies espalda tabla R30" - 4 x 50 crol con tabla R30" - 4 x 200 crol R1' - 2 x 50 libre 			
						2h30' en llano, ritmo intenso	
		<ul style="list-style-type: none"> - 10' calentamiento - 5 x 1000 ritmo medio-alto R2' 10' vuelta a la calma 					55' suave
							



WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM

VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE