

**PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
SPRINT**



MES 4

**MEDITERRANEA
333 TRI**

4

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 4 x 25 libres R30"
- 4 x 100 crol R30"
- 2 x 400 crol R1'
- 4 x 25 libre



1h30 con alta cadencia



55' carrera suave

10' calentamiento
8 x 200 progresión R30"
parado
25' carrera suave



4

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 200 calentamiento
- 6 x 100 crol intenso R30"
- 200 libre



45' suave

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

TRANSICIÓN

Bike: 25km
Run: 4km

4

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

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

2h con un puerto de nivel medio

- 10' calentamiento
 - 12 x 400 intenso R1'30"
 andando
 - 15' carrera suave

60' ritmo medio

4

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

100 - 200 - 300 - 400 - 300 -
200 crol R1'

1h30' en llano, ritmo intenso

- 10' calentamiento
- 3 x 2000 ritmo medio-alto R2'
10' vuelta a la calma

TRANSICIÓN

Bike: 30km
Run: 2km



WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM

VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE