

**PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
SPRINT**



MES 5

**MEDITERRANEA
333 TRI**

5

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			- 4 x 25 libres R30" - 10 x 100 crol R30" - 100 libre				
							1h30 con alta cadencia
	60' carrera suave				- 10' calentamiento - 2 x 400 R30" - 2 x 800 R1' - 2 x 600 R1' - 10' suave		
							

5

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

- 100 espalda
- 100 braza
- 4 x 100 crol con pull R30"
- 8 x 50 crol intenso R30"
- 200 libre

Opcional:
- Natación aguas abiertas:
- 700m

10' suave
10 (40" intenso / 20" suave)
20' carrera suave

TRANSICIÓN

Bike: 20km
Run: 6km

5

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 4 x 100 (50 braza / 50 espalda) R30"
- 4 x 100 (50 espalda / 50 crol) R30"
- 6 x 100 crol intenso R30"

2h con 10 x 1' muy intenso repartido durante la ruta

- 10' calentamiento
- 5 x 200 R30"
- 2 x 500 R1'
- 10' suave

60' ritmo bajo

5

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

- 10 x 100 crol (impares suave / pares intenso) R30"
- 200 libre

1h30' con un puerto

- 10' calentamiento
- 2 x 3000 R2'
10' vuelta a la calma

TRANSICIÓN

Bike: 20km
Run: 5km



WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM

VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE