

**PLAN  
ENTRENAMIENTO  
TRIATLÓN  
SUPERSPRINT**



**MES 1**

**MEDITERRANEA  
333 TRI**

# 1 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:  


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x 25m libres R30"</li> <li>- 4 x 100 crol R30"</li> <li>- 2 x 200 crol R1'</li> <li>- 4 x 25 libre</li> </ul>				
							1h con alta cadencia
	30' carrera suave				<ul style="list-style-type: none"> <li>10' calentamiento</li> <li>10 x 100m progresión</li> <li>R30" parado</li> <li>15' carrera suave</li> </ul>		
							

# 1 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:  


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		- 50 - 100 - 150 - 200 - 150 - 100 - 50 crol R1' - 6 x 50 crol intenso R30" - 4 x 25 libre					<i>Opcional:</i> - 4 x 25 braza - 4 x 25 esplalda - 4 x 100 crol
							
				35' suave			
						TRANSICIÓN  Bike: 40 MIN Run: 15 MIN	

# 1 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:  


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x 25 braza R30"</li> <li>- 2 x 25 espalda R30"</li> <li>- 2 x 50 crol R30"</li> <li>- 4 x 50 crol punto muerto R30"</li> <li>- 3 x 150 col R1'</li> <li>- 2 x 25 braza R30"</li> <li>- 2 x 25 espalda R30"</li> </ul>			
						90 MIN	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' calentamiento</li> <li>- 4 x 500 intenso R1'30" andando</li> <li>- 10' carrera suave</li> </ul>					40' SUAVE
							

# 1 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:  


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x 50 libre R30"</li> <li>- 4 x 25 pies crol con tabla R30"</li> <li>- 2 x 25 pies espalda tabla R30"</li> <li>- 4 x 50 crol con tabla R30"</li> <li>- 2 x 200 crol R1'</li> <li>- 2 x 50 libre</li> </ul>			
						1h30'	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' calentamiento</li> <li>- 3 x 1000 ritmo medio-alto R2'</li> <li>- 10' vuelta a la calma</li> </ul>					45 MIN
							



*[WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM](http://WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM)*

*VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE*