

**PLAN  
ENTRENAMIENTO  
TRIATLÓN  
SUPERSPRINT**



**MES 2**

**MEDITERRANEA  
333 TRI**

# 2 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>- 8 x 50 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>- 4 x 200</li><li>- 4 x 100 progresión R30"</li><li>parado</li><li>- 15' carrera suave</li></ul>		
							

# 2 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:  


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		- 4 x 50 crol con tabla R30" - 4 x 100 crol - 200 crol					
							75 MIN
				3 (10' carrera / 2' andando)			
						TRANSICIÓN Bike: 40 MIN Run: 15 MIN	

# 2 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>- 200 crol R30"</li> <li>- 50 crol R30"</li> <li>- 200 crol R30"</li> <li>- 50 crol R30"</li> </ul>			
						90 MIN	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' calentamiento</li> <li>- 4 x 700 intenso R1'30" andando</li> <li>- 10' carrera suave</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' carrera suave</li> <li>- 20' ritmo medio</li> <li>- 10' suave</li> </ul>
							

# 2 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:  


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x 25 pies crol tabla R30"</li> <li>- 4 x 50 crol con tabla R30"</li> <li>- 4 x 25 pies crol tabla R30"</li> <li>- 2 x 100 crol</li> </ul>			
						1h30'	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' calentamiento</li> <li>- 4 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*