

**PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
SUPERSPRINT**



MES 3

**MEDITERRANEA
333 TRI**

3 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		- 4 x 25 libre R30" - 5 x 100 crol R1'30 - 200 crol - 50 libre					Aguas abiertas: - 3 x 300m R3'
						1h20 ruta llana con exigencia media baja	
				- 30' ritmo medio			
							

3 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		<ul style="list-style-type: none"> - 2x25 braza rec 30" - 2 x 25 espalda R30" - 2 x 100 crol R30" - 6 x 50 crol intenso R30" - 2 x 200 crol R1" - 2 x 25 libre 			<ul style="list-style-type: none"> - 6 x 25 libre R40" - 4 x 25 pies crol R30" - 2 x 25 pies espalda R30" - 5 x 100 crol intenso R20" - 2 x 50 libre 		
							20 KM
				<ul style="list-style-type: none"> - 10' calentamiento - 3 x 1000 intenso R1'30" parado - 10' rodaje suave 			
							

3 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



- 4 x 50m crol suave
- 3 x 200 crol crol R1'30"
- 6 x 50 libre



- 5' calentamiento
- 20' lo más intenso posible
- 20' suave

1h30' buscando cambios de sentido, rotondas, beber encima de la bici en movimiento...



- 10' calentamiento
- 4 x 500 intenso R1'30" andando
- 10' suave



3 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				<ul style="list-style-type: none"> - 4 x 25 pies crol tabla R30" - 4 x 50 crol con tabla R30" - 4 x 25 pies crol tabla R30" - 2 x 100 crol 			
						1h30'	
		<ul style="list-style-type: none"> - 10' calentamiento - 4 x 1000 ritmo medio-alto R2' - 10' vuelta a la calma 					45 MIN
							



WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM

VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE