

**PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
SUPERSPRINT**



MES 4

**MEDITERRANEA
333 TRI**

4 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			4 x 25 libres R30" 8 x 50 crol con tabla R30" 4 x 100 crol R1' 4 x 25 libre				
							1h con alta cadencia
	- 30' SUAVE				- 10' calentamiento - 4 x 500 progresivos R30" parado - 15' carrera suave		
							

4 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		- 4 x 50 crol con tabla R30" - 2 x 50 espalda - 4 x 100 crol - 200 crol					
							75 MIN
				- 3 (10' carrera / 2' andando)			
						TRANSICIÓN 50' ciclismo 20' carrera	


4 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				100 - 200 - 200 - 100 crol R1'30"			
						- 90 MIN	
		30' carrera continua					- 10' carrera suave - 20' ritmo medio - 2' muy intenso - 10' suave
							

4 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" - 2 x 100 crol con tabla R30" - 2 x 50 pies crol tabla R30" - 2 x 100 crol 			
						1h30'	
		<ul style="list-style-type: none"> - 10' calentamiento - 5 x 1000m ritmo medio-alto R2' - 10' vuelta a la calma 					45 MIN
							



WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM

VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE