

**PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
SUPERSPRINT**



MES 5

**MEDITERRANEA
333 TRI**

5 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		<ul style="list-style-type: none">- 4 x 25 libres R30"- 6 x 50 crol con tabla R30"- 5 x 100 crol R1'- 4 x 25 libre					
							1h20 con alta cadencia
	2 x 20' carrera suave				<ul style="list-style-type: none">- 10' calentamiento- 6 x 400 progresivos R30"parado- 15' carrera suave		
							

5 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		- 8 x 100 crol R1'					
							90 MIN
				- 4 (8' carrera / 2' andando)			
						TRANSICIÓN 60' ciclismo 20' carrera	

5 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				2 x 50 calentamiento 2 x 300 crol R1'30'			
						- 90 MIN	- 40 MIN
		40' carrera continua					- 2 x 10' intenso R2' andando
							

5 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

SERVICIO OFRECIDO POR:


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				<ul style="list-style-type: none"> - 100-200 crol R30" - 8 x 25 crol intenso R20" - 2 x 50 libre 			
						1h30'	
		<ul style="list-style-type: none"> - 10' calentamiento - 4 x 200 - 2 x 400 R40" - 10' carrera suave 					<ul style="list-style-type: none"> - 2000m suave R2' - 2000m intenso R2' - 2000m suave
							



WWW.MEDITERRANEATRIATLON.COM

VALENCIA / CASTELLÓN / ALICANTE