

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT



1 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	100m variados Técnica variada 3x100m rec. 15" 150m al 50% rec. de 30" crol 100m al 75% rec. de 45" crol 50m al 90% rec. de 60" crol 50m espalda suave	Calentamiento 5' + Técnica de carrera + 30' trote ligero Core + TRX	100m variados Técnica variada 4 x 75 m rec. 15" 3x150m con aletas al 80% rec. de 45" crol 100m espalda suave			30' rodaje + 6 bloques de (2' al 50%+2' al 85%) + 30' rodaje	
Semana 2	100m variados Técnica variada 6 x 50m rec. 15" 4x100m con tubo al 75% rec. de 45" crol 50m espalda suave	Calentamiento 5' + Técnica de carrera + 30' (4' suestes + 1' progresivo) Estiramientos	100m variados Técnica variada 3x100m rec. 30" 3x150m (50 m BR + 50 m PN + 50 m estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 30"	Calentamiento 10' + Técnica de carrera + 4 x 60 m progresivos 5x200m progresivos rec. de 30" 3x500m progresivos rec de 90" Core + TRX		90' rodaje en llano Estiramientos	
Semana 3	200m variados Técnica variada 3x100m rec. 15" 6 x 25 m progresivos rec. 20" 3x200m crol con aletas al 65% rec. de 30" 50m espalda suave		200 m variados Técnica variada 4 x 75 m rec. 15" 20' nado variado a estilos 50m espalda suave	Calentamiento 10' + Técnica de carrera + 4 x 80 m progresivos + (5 x 400m progresivos rec. 400m trote) Core + TRX		90' rodaje. parte principal 5 x (3' al 60% + 2' al 75% + 1' al 90%) Estiramientos	
Semana 4	200m variados Técnica variada 6 x 50m rec. 15" 200m al 50% rec. de 30" crol 150m al 75% rec. de 45" crol 100m al 90% rec. de 60" crol 4x25 apnea	Calentamiento 10' suave + Técnica de carrera + 35' (4' suaves + 1' progresivo) Core + TRX	200m variados Técnica variada 3x100m rec. 15" 6 x 100m pares crol - impares estilos rec. de 20" 50m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera + 4 x 60 progresivos + 3 x 1.000 m progresivas rec. de 4' 15' carrera suave Core + TRX		TRANSICIONES 60' rodaje suave en bici + 4km rodaje suave carrera a pie	

■ Natación ■ Carrera a pie ■ Transiciones ■ Ciclismo

2 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	50m crol + 50m espalda + 50m braza Técnica variada 6x100m rec. 15" 8x100m al 90% rec. de 60" crol 50m crol aletas suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera 5x 600m al 80 % rec. de 90" Core + TRX	50m espalda+braza Técnica variada 6x50m rec. 30" 30' nado variado/crol pull - estilos - crol tubo) 50m espalda suave	Calentamiento 10' trote Técnica de carrera 3 x 200 rec. de 45" 3 x 400 rec. de 60" 3 x 600 rec. de 90" (*series intercaladas, cada vez una distancia) Core + TRX		15' rodaje 6 bloques de [2'(50%)+4'(85%)] 10' rodaje 6 bloques de [2'(50%)+4'(85%)] 15' rodaje	
Semana 2	100m variados Técnica variada 6x100m rec. 15" 4x200m al 75% rec. de 45" crol 4x25 apnea rec. de 45" 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 6x(100m al 90% rec. de 20" + 200m al 90% rec. de 30" + 400m al 90%) rec de 60" Estiramientos	100m crol + 100m espalda Técnica variada 3x100m rec. 15" 3x150m (brazos+pierna+estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60" 100m crol aletas+palas	Calentamiento 2Km trote Técnica de carrera 5x(200m rec. de 30" + 500m) rec de 60" Core + TRX		120' rodaje en llano Estiramientos	
Semana 3	100m crol + 100m espalda + 50m braza Técnica variada 3x100m rec. 15" 3x(4x25m saliendo cada 40") rec. de 30" 3x200m (50m brazos + 50m pierna + 100m estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60" 50m espalda suave		100m variados Técnica variada 8x50m rec. 15" 400 crol aletas rec 1' + 300 crol tubo rec 30' + 200 crol palas - todo al 60% 50m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera + 4 progresivos aprox 80 m Test 5000m Core + TRX		90' rodaje con cambios de ritmo en la parte principal de la sesión 5x(3' al 60% + 2' al 75% + 1' al 90%) Estiramientos	
Semana 4	100m variados Técnica variada 8x50m rec. 15" 15 x 50 m crol al 80% rec. de 30" 4x25 apnea con aletas 50m espalda suave	Calentamiento 5' suave Técnica de carrera 45' rodaje Core + TRX	100m variados Técnica variada 3x100m rec. 15" 9x100m crol rec. de 30" 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 5x1.000m al 75% rec. de 4' 5' carrera suave Core + TRX	100m variados Técnica variada 6x100m rec. 15" 20' nado continuado suave 4x25 apnea con aletas	TRANSICIONES 60' rodaje suave en bici + 5 km rodaje suave carrera a pie	

■ Natación
 ■ Carrera a pie
 ■ Transiciones
 ■ Ciclismo

3 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	200m crol aletas + tubo suave Técnica variada 6x100m rec. 15" 5x(200m crol al 80%) rec de 2' 200 m espalda - braza suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera 5 x (200m rec. de 30" + 400m rec. de 45" + 600m) rec. entre bloques de 2' Core + TRX	200m espalda+braza Técnica variada 6x50m rec. 15" 3x150m (brazos+pierna+estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 30" + 8 x 100 /15" crol aletas al 75% 50m espalda suave	Calentamiento 10' trote Técnica de carrera 10 x 200 m al 90% % rec. de 60" + 5' suaves Core + TRX		15' rodaje 2x(15' al 75% + 5' al 90% + 10' al 60%) 15' rodaje + Transición a carrera a pie 20'	
Semana 2	100m crol + 100m espalda + 50m braza Técnica variada 3x100m rec. 15" 3x200m (50m brazos + 50m pierna + 100m estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60" 4 x (3 x 25m progresivas saliendo cada 40") rec. 60" + 8 x 50 m crol al 90% rec. 30" - 45" 50m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera + 6 x 100 m /30" progresivos 5 x (3 ritmo de competición + 3' suaves) Estiramientos	100m crol + 100m espalda Técnica variada 8 x 75m rec. 15" 4 x 300m /60" crol al 75% variando material aletas -palas-tubo 100m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera 6x(100m al 90% rec. de 20" + 200m al 90% rec. de 45" + 400m al 90%) rec. 2' + 5' suaves Core + TRX		90' rodaje en llano Estiramientos + transición a carrera a pie 6' al 85% + 20' suaves	
Semana 3	200m variados Técnica variada 6x100m rec. 15" 2 x 400m crol al 75% rec. de 60" aletas - palas 4 x 50 crol al 85% rec. de 45" 100m espalda suave	30' rodaje Core + TRX	200m variados Técnica variada 8x50m rec. 15" + 1 x (400m crol aletas/1' + 300 m crol tubo/45" + 200 m crol palas + 100 m crol al 85% +) 200m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera 6x1000m a ritmo competición rec. de 5' Core + TRX		30' rodaje suave 5 x (30' fuerte + 3' suaves + 2' fuerte) / rec. 5' suaves entre bloques Estiramientos	
Semana 4	200m variados 10 x 50/5' crol tubo 3x(4x25m progresivas saliendo cada 40") rec. 1' 8x100m crol progresivas al 85% rec. 1' 100m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera 10 x 150 m progresivos rec. 30" + 20'(2 ritmo competición + 2' suaves) Core + TRX	300 m (100 crol - 100 estilos - 100 crol) + 4x 100/15" técnica crol + 12 x 50m crol rec. 45" progresiva de la 1 a la 3 (suave - ritmo - fuerte) + 10' nado variado		20' rodaje suave Core + TRX		

■ Natación ■ Carrera a pie ■ Transiciones ■ Ciclismo

4 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	50m crol + 50m espalda + 50m braza Técnica variada 6x100m rec. 15" 4 x 25m crol progresivos rec. 30" 6 x100m al 90% rec. de 60" crol 50m crol aletas suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera con progresivos de 60 m 4 x(200m rec. de 30" + 400m rec. de 45" + 600m) al 75% rec. entre bloques de 2' Core + TRX	200m variados Técnica variada 8x50m rec. 15" 12x25m crol al 80% rec. de 30" 8 x 50m crol progresivos rec. 30" - 45" 4x25 apnea 100m espalda suave			15' rodaje 6 bloques de [2'(50%)+4'(85%)] 10' rodaje 3 bloques de [2'(50%)+4'(85%)] 15' rodaje	
Semana 2	100m crol + 100m espalda + 50m braza Técnica variada 3x100m rec. 15" 3x(4x25m saliendo cada 40" rec. de 60") 3x200m (50m brazos + 50m pierna + 100m estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60" 200 m crol tubo 100m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera con progresivos de 80 m 6x(100m al 90% rec. de 30" + 200m al 90% rec. de 45" + 400m al 90%) rec entre bloques 2' Estiramientos	200m variados Técnica variada 4 x 75m rec. 15" 200m al 50% rec. de 30" crol 2 x 150m al 75% rec. de 45" crol 3 x 100m al 90% rec. de 60" crol 200m espalda - braza	Calentamiento 2Km trote Técnica de carrera 6 x200m rec. de 45" al 75% 6 x500m rec de 1'30" al 75% 5' trote suave Core + TRX		120' rodaje en llano Estiramientos	
Semana 3	200m variados Técnica variada 8 x 75m rec. 15" 4 x 25m crol progresivos rec. 30" 4x200m al 75% rec. de 45" crol 50m espalda suave		200m variados Técnica variada 8x50m rec. 15" 3 x 8' nado continuado con o sin material-variando estilos - braza suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera con progresivos de 80 m Test 5,000m Core + TRX		90' rodaje con cambios de ritmo 5x(3' al 60% + 2' al 75% + 1' al 90%) Estiramientos	
Semana 4	200m espalda+braza Técnica variada 6x50m rec. 15" 2 x 150m crol palas al 85% rec 1' 2 x 150m crol aletas al 85% rec.1' 3 x 100m crol tubo al 50% rec.20" 200m espalda suave	Calentamiento 10' suave Técnica de carrera 40' rodaje suave con rampas-escaleras Core + TRX	100m variados Técnica variada 3x100m rec. 30" 9x100m crol rec. de 30" 50m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera con progresivos de 80 m 5 x1.000m al 85% rec. 4' 5' carrera suave Core + TRX		TRANSICIONES 60' rodaje suave en bici + 6km rodaje suave carrera a pie	Entrenamiento natación en aguas abiertas, giros boya - entradas - salidas - nado a pies de otra persona - nado en grupo

■ Natación ■ Carrera a pie ■ Transiciones ■ Ciclismo

5 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SPRINT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	100m variados Técnica variada 3x100m rec. 30" 150m al 50% rec. de 30" crol 100m al 75% rec. de 45" crol 50m al 90% rec. de 60" crol 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 5x(200m rec. de 30" + 400m rec. de 45" + 600m) rec. entre bloques de 2' Core + TRX	100m variados Técnica variada 8x50m rec. 30" 30x25m crol al 80% rec. de 30" 4x25 apnea 50m espalda suave			15' rodaje 6 bloques de [2'(50%)+4'(85%)] 10' rodaje 6 bloques de [2'(50%)+4'(85%)] 15' rodaje	
Semana 2	100m crol + 100m espalda + 50m braza Técnica variada 3x100m rec. 30" 3x(4x25m saliendo cada 40" rec. de 60") 3x200m (50m brazos + 50m pierna + 100m estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60" 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 6x(100m al 90% rec. de 20" + 200m al 90% rec. de 30" + 400m al 90% rec. de 60") Estiramientos	100m variados Técnica variada 3x100m rec. 30" 200m al 50% rec. de 30" crol 150m al 75% rec. de 45" crol 100m al 90% rec. de 60" crol 4x25 apnea	Calentamiento 2Km trote Técnica de carrera 5x200m rec. de 30" 3x500m rec. de 60" Core + TRX		120' rodaje en llano Estiramientos	
Semana 3	100m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 4x200m al 75% rec. de 45" crol 4x25 apnea rec. de 45" 50m espalda suave		100m variados Técnica variada 8x50m rec. 45" 30' nado continuado suave crol 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera Test 5000m Core + TRX		90' rodaje con cambios de ritmo 5x(3' al 60% + 2' al 75% + 1' al 90%) Estiramientos	
Semana 4	100m variados Técnica variada 3x100m rec. 30" 3x(4x25m saliendo cada 40"	Calentamiento 2km suave Técnica de carrera Fartlek	100m variados Técnica variada 3x100m rec. 30" 20' nado continuado suave crol 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 5x400m rec. 400m trote Core + TRX		15' rodaje 6 bloques de [1'(40%)+3'(90%)] 10' rodaje	
Semana 5	50m espalda+braza Técnica variada 6x50m rec. 30" 30' crol tubo 50m espalda suave	Calentamiento 5' suave Técnica de carrera 45' rodaje Core + TRX	100m variados Técnica variada 3x100m rec. 30" 9x100m crol rec. de 30" 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 5x1000m rec. de 3'30" 15' carrera suave Core + TRX	100m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 20' nado continuado suave 4x25 apnea	TRANSICIONES 60' rodaje suave en bici + 6km rodaje suave carrera a pie	

■ Natación
 ■ Carrera a pie
 ■ Transiciones
 ■ Ciclismo