

***PLAN
ENTRENAMIENTO
TRIATLÓN
SUPERSPRINT***



1 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	50m variados Técnica variada 4x50m rec. 15" 100m al 50% rec. de 30" crol 50m al 75% rec. de 45" crol 25m al 90% rec. de 60" crol 50m espalda suave			Calentamiento 5' Técnica de carrera 25' trote ligero Estiramientos		15' rodaje 6 bloques de (2' al 50%+2' al 85%) 15' rodaje	
Semana 2	50m variados Técnica variada 4x50m rec. 15" 5x50m al 75% con aletas rec. de 45" crol 50m espalda suave		50m variados Técnica variada 4x50m rec. 15" 3x150m (brazos+pierna+estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60"	Calentamiento 10' Técnica de carrera 4x200m progresivos rec. de 30" 2x500m progresivos rec. de 90" Core + TRX		75' rodaje en llano Estiramientos	
Semana 3	50m variados Técnica variada 4x50m rec. 15" 3x100m crol al 65% con tubo rec. de 30" 50m espalda suave			Calentamiento 5' Técnica de carrera 3x(500m progresivos rec. 500m trote suave) Core + TRX		60' rodaje con cambios de ritmo 5x(3' al 60% + 2' al 75% + 1' al 90%) Estiramientos	
Semana 4	50m variados Técnica variada 4x50m rec. 15" 150m al 50% rec. de 30" crol 100m al 75% rec. de 45" crol 50m al 90% rec. de 60" crol 4x25 apnea		50m variados Técnica variada 4x50m rec. 15" 4x100m crol con aletas rec. de 30" 50m espalda suave	Calentamiento 5' suave Técnica de carrera 30 rodaje Core + TRX		TRANSICIONES 30' - 45' rodaje suave en bici + 2km rodaje suave carrera a pie	

■ Natación
 ■ Carrera a pie
 ■ Transiciones
 ■ Ciclismo

2 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	100m crol Técnica variada 6x50m rec. 15" 100m crol aplicando técnica rec. de 15" 50m espalda rec. de 15" 100m crol rec. de 15" 4x25 apnea con aletas rec. de 30" 50m espalda suave			Calentamiento 10' trote Técnica de carrera 4 x(5' ritmo medio-alto + 2' ritmo suave) Core + TRX		15' rodaje 8 bloques de [2'(50%)+4'(85%)] 15' rodaje	
Semana 2	50m crol + 50m espalda + 50m braza Técnica variada con tubo 3x100m rec. 15" 8x50m al 90% rec. de 60" crol 50m crol aletas suave		50m espalda+braza Técnica variada 5x50m rec. 15" 3x150m (brazos+pierna+estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 30" 4x25 apnea rec. de 30"	Calentamiento 10' trote Técnica de carrera 2 x 200 rec. de 45" 2 x 400 rec. de 60" 2 x 600 rec. de 90" (*series intercaladas, cada vez una distancia) Core + TRX		90' rodaje en llano Estiramientos	
Semana 3	50m crol+palas Técnica variada 4x50m rec. 15" 100m crol al 65% rec. de 30" palas 100m crol al 65% rec. de 30" aletas 100m crol al 65% rec. de 30" tubo 50m espalda suave			Calentamiento 5' Técnica de carrera Test 2500m Core + TRX		60' rodaje con cambios de ritmo, parte principal 8x(3' al 60% + 2' al 75% + 1' al 90%) Estiramientos	
Semana 4	100m tubo crol 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 100m crol tubo + aletas suave		50m espalda+braza Técnica variada 4x50m rec. 30" 20' nado variado(crol tubo-crol pull - estilos) 50m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera 3 x1.000m al 85% rec. de 4' 5' carrera suave Core + TRX		TRANSICIONES 45' rodaje suave en bici + 3km rodaje suave carrera a pie	

■ Natación
 ■ Carrera a pie
 ■ Transiciones
 ■ Ciclismo

3 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	100m estilos variados 4x25 /10" pn crol Técnica variada 6x50m rec. 15" 5x100m aletas -palas rec. 45" 50m espalda suave			Calentamiento 5' trote Técnica de carrera 10 x 200 rec. de 60" al 90% + 5' suaves Core + TRX		15' rodaje 10 x (2' al 85% recuperando 4' al 45%) + transición carrera a pie 15' suaves	
Semana 2	50m crol + 50m espalda + 50m braza Técnica variada 3x100m rec. 15" 20' nado variado (200 crol + 100 estilos) 50m espalda suave		100 m espalda+braza Técnica variada 4x100m rec. 15" 100m crol palas al 65% rec. de 20" 100m crol aletas al 65% rec. de 20" 100m crol tubo al 65% rec. de 20" 50 espalda suave	Calentamiento 5' trote Técnica de carrera 3x(200m rec. de 30" + 400m rec. de 45" + 600m) rec. 60" todo al 85% aprox. Core + TRX		60' rodaje en llano + transición a carrera a pie 3' fuertes + 12' suaves Estiramientos	
Semana 3	50m crol+palas Técnica variada 4x50m rec. 30" 3x150 m crol rec. de 60" al 75% aprox. 50m espalda suave			Calentamiento 5' Técnica de carrera 6x400m rec. de 60" Core + TRX		15' rodaje suave + 8 x(3' al 50% + 3' al 85%) Estiramientos	
Semana 4	100m nado variado Técnica variada 3x100m rec. 15" 25' aletas crol - espalda 100m crol tubo + aletas suave		Calentamiento 5' Técnica de carrera 3 km ritmo suave Core + TRX	15' nado variado 3x(4x25m crol progresivos saliendo cada 40") rec. 60"			

■ Natación
 ■ Carrera a pie
 ■ Transiciones
 ■ Ciclismo

4 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN SUPERSPRINT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	50m espalda+braza Técnica variada 4x100m rec. 15" 100m crol palas al 65% rec. de 15" 100m crol aletas al 65% rec. de 15" 100m crol tubo al 65% rec. de 15" 4x25 apnea rec. de 45"				Calentamiento 5' trote Técnica de carrera 5x(3' ritmo medio-alto + 4' ritmo suave) Core + TRX	15' rodaje 10 bloques de [2'(50%)+4'(85%)] 15' rodaje	
Semana 2	50m crol + 50m espalda + 50m braza Técnica variada 3x100m rec. 15" 8x50m al 90% rec. de 60" crol 50m crol aletas suave + 50m espalda		100m variados Técnica variada 6x50m rec. 15" 4 x 100/ 45' Crol aletas al 85% 100m crol tubo + 50m espalda suave	Calentamiento 10' trote Técnica de carrera + progresivo 60 m 3x200 rec. de 45" 85% 3x400 rec. de 60" al 85% Core + TRX		90' rodaje en llano Estiramientos	
Semana 3	100 variados Técnica variada 4x75m rec. 15" 100m crol al 65% rec. de 15" tubo 2 x 200 m crol al 90% rec 2' 100m espalda - braza suave			Calentamiento 10' Técnica de carrera con progresivos de 60 m Test 2.000m Core + TRX		60' rodaje con cambios de ritmo 4 x(3' al 60% + 2' al 75% + 1' al 90%) Estiramientos	
Semana 4	100m tubo crol Técnica variada 3x100m rec. 15" 150m al 60% rec. de 30" crol 2 x 100m al 75% rec. de 45" crol 2 x 50m al 90% rec. de 60" crol 100m crol tubo + aletas suave		100m crol - espalda Técnica variada 8x50m rec. 15" 3x150m (brazos+pierna+estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60" 100m espalda - braza suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera con progresivos de 60 m 3 x 1.000m al 85 % rec. de 4' 10' carrera suave Core + TRX		TRANSICIONES 45' rodaje suave en bici + 3km 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 SUPERSPRINT



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	50m espalda+braza Técnica variada 4x100m rec. 30" 100m crol palas al 65% rec. de 30" 100m crol aletas al 65% rec. de 30" 100m crol tubo al 65% rec. de 30" 4x25 apnea rec. de 45"			Calentamiento 2Km trote Técnica de carrera 4x200m rec. de 30" 2x500m rec de 60" Core + TRX		15' rodaje 10 bloques de [2'(50%)+4'(85%)] 15' rodaje	
Semana 2	50m crol + 50m espalda + 50m braza Técnica variada 3x100m rec. 45" 8x50m al 90% rec. de 60" crol 50m crol aletas suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 20' rodaje suave con 3x(4x15" progresivo cada 10 seg) Core + TRX	50m variados Técnica variada 4x50m rec. 30" 3x150m (brazos+pierna+estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60"	Calentamiento 5' trote Técnica de carrera 3x200 rec. de 45" 3x400 rec. de 60" 3x600 rec. de 90" (*series intercaladas, cada vez una distancia) Core + TRX		90' rodaje en llano Estiramientos	
Semana 3	50m crol+palas Técnica variada 4x50m rec. 30" 100m crol al 65% rec. de 30" palas 100m crol al 65% rec. de 30" aletas 100m crol al 65% rec. de 30" tubo 50m espalda suave			Calentamiento 5' trote Técnica de carrera 5x(5' ritmo medio-alto + 2' ritmo suave) Core + TRX		60' rodaje con cambios de ritmo 8x(3' al 60% + 2' al 75% + 1' al 90%) Estiramientos	
Semana 4	100m tubo crol 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 100m crol tubo + aletas suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 4x(300m rec. 300m trote) Core + TRX	50m variados Técnica variada 4x50m rec. 30" 10' nado continuado suave crol 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 5x1000m rec. de 3' 10' carrera suave Core + TRX		75' rodaje con cambios de ritmo 5x(4' al 60% + 1' al 75% + 2' al 90%) Estiramientos	
Semana 5	50m variados Técnica variada 4x50m rec. 30" 150m al 50% rec. de 30" crol 100m al 75% rec. de 45" crol 50m al 90% rec. de 60" crol 4x25 apnea	Calentamiento 5' suave Técnica de carrera 25 rodaje Core + TRX	50m variados Técnica variada 4x50m rec. 30" 4x100m crol rec. de 30" 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 2x1000m rec. de 2'30" 10' carrera suave Core + TRX		TRANSICIONES 30' rodaje suave en bici + 2km rodaje suave carrera a pie	

■ Natación
 ■ Carrera a pie
 ■ Transiciones
 ■ Ciclismo