

PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO



1 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	300m variados Técnica variada 6x50m rec. 15" + 6 x 50 /10" PN crol 2x200m al 50% rec. 30" crol 2x150m al 75% rec. 45" BR crol tubo 2x100m al 90% rec. 60" crol 50m espalda suave	Calentamiento 5' + Técnica de carrera + 45' trote ligero Core + TRX	300m variados Técnica variada 4x100m rec. 15" + 4 x 50 /10" BR estilos 3x150m al 80% con aletas rec. de 45" crol 100m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera + 6 x 60 m progresivos + 2 x (6 x200m progresivos rec. 30") rec. 2' + 15' trote suave Core + TRX		45' rodaje suave + 6 x (2' al 50% + 2' al 85%) + 10' suaves + 5' progresivos + 20' suaves	
Semana 2	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 15" 4x100m crol palas al 75% rec. de 45" 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 45' rodaje suave con 5x(4x15" progresivo cada 10 seg) Estiramientos	300 m variados + Técnica variada 8 x 75 m rec. 15" + 3 x 150 m (50 m BR + 50 m PN + 50 m estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 30" + 100 m variados	Calentamiento 2Km trote Técnica de carrera 10x200m rec. de 30" 5x500m rec de 60" Core + TRX		120' rodaje en llano Estiramientos	
Semana 3	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 3x(4x25m saliendo cada 40") rec. 60" 3x200m crol al 65% rec. de 30" 50m espalda suave	Calentamiento 4km suave Técnica de carrera Fartlek: 12' suaves + 3' progresivos + 15' (4' suaves + 1' fuerte) Core + TRX	300m variados Técnica variada 8 x 75m rec. 15" 4x100m rec. 30" con palas + 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 2 x (5 x 400m rec. 2') rec. 3' Core + TRX		90' rodaje con parte principal 8 x (4' al 60% + 2' al 75% + 1' al 90%) Estiramientos	
Semana 4	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 200m al 50% rec. de 30" crol aletas 150m al 75% rec. de 45" crol pull -palas 100m al 90% rec. de 60" crol 4x25 apnea	Calentamiento 5' suave Técnica de carrera 45' rodaje Core + TRX	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 6x100m crol rec. de 30" 400m crol aletas 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 3x1000m rec. de 2'30" 15' carrera suave Core + TRX	300m variados Técnica variada 8 x 75 m rec. 15" 20' nado variado continuada suave	TRANSICIONES 90' rodaje suave en bici + 6km rodaje suave carrera a pie	



Natación



Carrera a pie



Transiciones



Ciclismo

2 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	100m crol + 100m espalda + 100m braza Técnica variada 6x100m rec. 15" 12x100m al 90% rec. de 60" crol 50m crol aletas suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera 5x600m rec. de 90" 2x1.000 m rec. de 2' Core + TRX	300m variados Técnica variada 8 x 75m rec. 15" 30' crol variar material(tubo - aletas - palas) 100m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera 8x200m rec. 30" 4x400m rec. de 60" Core + TRX		20' rodaje 4 bloques de [3'(50%)+6'(85%)] 15' rodaje 4 bloques de [3'(50%)+6'(85%)] 20' rodaje	
Semana 2	100m variados Técnica variada 4 x100m rec. 15" 4x(3x150m al 80% rec. 45")/90" 4x25 apnea rec. de 30" 50m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera 10x(100m al 90% rec. de 45" + 200m al 90% rec. de 1' + 400 m al 90% rec. de 120") Estiramientos	300m variados con material Técnica variada 8x100m rec. 15" con tubo 5x200m al 85% rec. de 60" 3x150m (brazos+pierna+es tilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60"	Calentamiento 2Km trote Técnica de carrera 50' carrera continua al 65% Core + TRX		150' rodaje en llano Estiramientos	
Semana 3	100m crol + 100m espalda + 50m braza Técnica variada 8 x 75m rec. 15" 3x(4x100m al 90% rec. de 45")/1' 3x200m (50m brazos + 50m pierna + 100m estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60" 50m espalda suave	Calentamiento 10' suave Técnica de carrera 45' carrera continua al 65% Core + TRX	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 3x100m crol al 90% rec. de 30" 3x200m crol palas al 90% rec. de 45" 3x300m crol aletas al 90% rec. de 60" 50m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera con 4 progresivos de 60 m-80 m aprox Test 10.000m Core + TRX		90' rodaje con cambios de ritmo 8x3' al 90% Estiramientos	
Semana 4	100m variados Técnica variada 8x50m rec. 15" 30' nado continuado al 50% variar estilo y material 4x25 apnea 50m espalda suave	Calentamiento 10' suave Técnica de carrera con 6 progresivos de 150 m rec 45" Fartleck de 35' carrera (4' al 65% + 1' al 95%) + 5' suaves Core + TRX	300m crol tubo Técnica variada 8 x 75m rec. 15" 10x200m al 80% rec. de 60" 50m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera 6x1.000m al 75% rec. de 4' 15" carrera suave Core + TRX	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 15" 400 crol aletas rec 45" + 300 crol tubo rec 30" + 200 crol palas rec 20" + 100 estilos, todo al 60% + 100 espalda suave	TRANSICIONES 90' rodaje suave en bici + 7 km rodaje suave carrera a pie	

■ Natación ■ Carrera a pie ■ Transiciones ■ Ciclismo

3 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	<p>200m variados Técnica variada 4x100m rec. 15" + 3x (4x25m saliendo cada 40")rec 1' 8 x 100m crol al 90% rec. 1' 3x200m crol al 80% rec. 2' 200 espalda- brazo</p>	<p>Calentamiento 10' Técnica de carrera 7 x 1 km al 90% rec 5' + 10' suaves Core + TRX</p>	<p>10' variados Técnica variada 6x100m rec. 15" 3x200m crol /1' (50m brazos + 50m pierna + 100m crol) + 6 x 50 crol al 85% rec. de 45" 100m espalda suave</p>	<p>Calentamiento 10' Técnica de carrera + 6 x 150 m progresivos rec.30" 7km rodaje al 75% Core + TRX</p>		<p>15' rodaje 2x(15' al 75% + 5' al 90% + 10' al 60%) 15' rodaje + transición carrera a pie 30' suave</p>	
Semana 2	<p>300 m variados Técnica variada 8x 75m rec. 15" 15 x 50 m crol al 90% rec. 45" 10 x 50m crol tubo rec 5" 100m espalda</p>	<p>10' rodaje suave Técnica de carrera 6 x 100m progresivos rec 30" 2x(5x500 m rec. 90" al 90% con rec. de 3' entre bloques) + 10' suaves Core+TRX</p>	<p>300m variados Técnica variada 6x100m rec. 15" 1 x (600m crol aletas/1' + 400m crol palas/45" + 300 crol tubo/30" + 200 crol aletas tubo + 100 espalda) al 60% + 100 variados</p>	<p>Calentamiento 10' trote 6 x 100 m progresivos rec 30" 10km (km pares a ritmo de competición, impares al 50%) Core + TRX</p>		<p>120' rodaje en llano Estiramientos + transición carrera a pie 15' ritmo competición + 25' suaves</p>	
Semana 3	<p>400 m (100 crol -100 estilo) Técnica variada 8 x 50m rec. 15" + 200 crol tubo + 3x(4x100m al 90% rec 1')rec 100 espalda + 400 m crol aletas al 75% + 100 m espalda suave</p>	<p>Calentamiento 10' suave Técnica de carrera 10x(100m al 90% rec. de 20" + 200m al 90% rec. de 30" + 400m) 2' entre bloques Core + TRX</p>	<p>10' nado variado 10 x 50m crol tubo rec 10" + 7 x 200m crol al 85% rec. 2' 100 variados</p>	<p>Calentamiento 10' Técnica de carrera 8 km al 75% Core + TRX</p>		<p>20' rodaje suave 5 x (30' fuerte + 3' suaves + 2' fuerte) / rec. 5' suaves entre bloques + 15' ritmo competición + 30' suaves + Estiramientos</p>	
Semana 4	<p>200m variados Técnica variada 6x100m rec. 15" 3 x 400m crol al 75% rec. de 60" aletas - palas 8 x 50 crol al 85% rec. de 45" 100m espalda suave</p>	<p>Calentamiento 10' suave Técnica de carrera 5x 500m ritmo de competición rec. de 2' + 30' suaves Core + TRX</p>	<p>300 m nado variado + 4x 100/15" técnica crol + 15 x 50m crol rec. 45" progresiva de la 1 a la 3 (suave - ritmo - fuerte) + 600 crol aletas al 75% + 200 espalda -brazo</p>	<p>30' rodaje suave Core + TRX</p>		<p>30' nado variado suave o bien 45' ciclismo suave</p>	

■ Natación
 ■ Carrera a pie
 ■ Transiciones
 ■ Ciclismo

4 PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	100m crol + 100m espalda + 100m braza Técnica variada 6x100m rec. 15" 12x100m al 90% rec. de 60" 10m crol aletas suave	Calentamiento 2Km trote Técnica de carrera con progresivos 60m 10 x 200m rec. de 45" al 75% 6 x 500m rec de 1'30" al 75% 5' trote suave Core + TRX	300m variados Técnica variada 8 x 75m rec. 15" 200m al 50% rec. de 30" crol 6 x 150m al 75% rec. de 45" crol 3 x 100m al 90% rec. de 60" crol 200m espalda -braza	Calentamiento 10' trote Técnica de carrera con progresivos 80m 3 x 2.000m al 80% rec. 4' 10' trote suave Core + TRX		20' rodaje 4 bloques de [4'(50%)+5'(85%)] 15' rodaje 4 bloques de [4'(50%)+5'(85%)] 20' rodaje	
Semana 2	200m variados Técnica variada 4 x 100m rec. 15" 6 x 25m progresivos rec. 30" 16 x 50m al 80% rec. 1' 600m crol aletas al 60% 200m estilos 100m espalda- braza suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera + 6 progresivos 100m 10 x 100m al 90% rec. de 20" + 200m al 90% rec. de 30" + 400m al 90% rec. de 60" Estiramientos	300m variados con material 4 x 100m crol rec. 15" (50 pn + 50 nado) x 50m crol tubo rec. 10" 5 x 200m al 85% rec. de 2' 300 variados	Calentamiento 2Km trote Técnica de carrera 50' carrera continua al 65% con gradas, escaleras, terreno ondulado Core + TRX		2h - 2:30 h rodaje en llano Estiramientos	Entrenamiento natación en aguas abiertas, giros boya - entradas - salidas - nado a pies de otra persona - nado en grupo
Semana 3	8' nado variado Técnica variada 8 x 50m rec. 15" 3x(4x100m al 85% rec. de 1') 3x200m (50m brazos + 50m pierna + 100m estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60" 50m espalda suave	Calentamiento 10' suave Técnica de carrera + 6 progresivos de 150m 45' carrera continua al 65% Core + TRX	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 15" 3x100m al 90% rec. 1' 3x200m al 75% rec. 1'30" 3x300m al 90% rec. 2' 50m espalda suave	Calentamiento 10' Técnica de carrera + 6 progresivos 100m 2 x 5.000m al 75% rec. 5' trote suave 5' Core + TRX		90' rodaje con cambios de ritmo 6 x 3' al 90% rec. 3' al 60% Estiramientos	
Semana 4	200m variados Técnica variada 8x50m rec. 15" 3 x 10' nado continuado al 60% variando material y estilo 100m espalda- braza suave	Calentamiento 10' suave Técnica de carrera 30' carrera continua al 65% Core + TRX	300m variados Técnica variada 4x100m rec. 15" 3 x 200m al 60% rec. de 30" crol aletas 2 x 150m al 75% rec. de 45" crol palas 3 x 100m al 90% rec. de 60" crol 200 espalda - braza suave	Calentamiento 1' suave Técnica de carrera + 6 progresivos de 200m 6x1.000m al 85% rec. de 4' 5' carrera suave Core + TRX		TRANSICIONES 90' rodaje suave en bici + 10km 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 OLÍMPICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 2x200m al 50% rec. 30" crol 2x150m al 75% rec. 45" crol 2x100m al 90% rec. 60" crol 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 45' trote ligero Core + TRX	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 3x150m al 80% rec. de 45" crol 100m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 15x200m rec. 30" Core + TRX		20' rodaje 6 bloques de [2'(50%)+2'(85%)] 15' rodaje 6 bloques de [2'(50%)+2'(85%)] 20' rodaje	
Semana 2	100m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 4x(3x150m al 80% rec. 60") 4x25 apnea rec. de 45" 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 10x100m al 90% rec. de 30" + 200m al 90% rec. de 30" + 400m al 90% rec. de 60") Estrimientos	300m variados con material Técnica variada 8x100m rec. 30" 5x200m al 85% rec. de 90" 3x150m (brazos+pierna+estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60"	Calentamiento 2Km trote Técnica de carrera 50' carrera continua al 65% Core + TRX		150' rodaje en llano Estrimientos	
Semana 3	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 2x200m al 50% rec. 30" crol 2x150m al 75% rec. 45" crol 2x100m al 90% rec. 60" crol 50m espalda suave	Calentamiento 5' suave Técnica de carrera 45' carrera continua al 65% Core + TRX	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 3x100m al 90% rec. de 30" 3x200m al 90% rec. de 45" 3x300m al 90% rec. de 60" 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera Test 10000m Core + TRX		90' rodaje con cambios de ritmo 8x3' al 90% Estrimientos	
Semana 4	100m crol + 100m espalda + 50m braza Técnica variada 6x100m rec. 30" 3x(4x100m al 90% rec. de 45") 3x200m (50m brazos + 50m pierna + 100m estilo completo) de espalda, braza y crol rec. de 60" 50m espalda suave	Calentamiento 4km suave Técnica de carrera Fartlek Core + TRX	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 4x100m rec. 45" con palas 50m espalda suave	Calentamiento 5' Técnica de carrera 10x400m rec. 60" Core + TRX		90' rodaje con cambios de ritmo 8x(3' al 60% + 2' al 75% + 1' al 90%) Estrimientos	
Semana 5	100m variados Técnica variada 8x50m rec. 30" 30' nado continuado al 50% 4x25 apnea 50m espalda suave	Calentamiento 5' suave Técnica de carrera 10x(400m al 80% + 200m al 25%) Core + TRX	300m variados Técnica variada 6x100m 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 5' Técnica de carrera 6x1000m rec. de 3' 15' carrera suave Core + TRX	300m variados Técnica variada 6x100m rec. 30" 20' nado continuado suave	TRANSICIONES 90' rodaje suave en bici + 10km rodaje suave carrera a pie	

■ Natación ■ Carrera a pie ■ Transiciones ■ Ciclismo