







SEMANA 1 (1-2)

DUATLON SPRINT 1 de ENERO a 31 de ENERO						
Mesociclo Enero General						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
X	X	X	X	X	 	
					SÁBADO: DESCANSO DOMINGO: TRANSICIÓN Carrera 7km + Bicicleta Carretera 30km	

SEMANA 2 (3-9)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					 	
CARRERA 40' suaves con 10 cuestas de 30" Progresivas Des: Bajar andando	BICI CARRETERA: 3H suaves	Fuerza Sesión 2	CARRERA: Rodaje Grupal	BICI CARRETERA: 2H con 12x1' Progresivos Des: 2'	FIN DE SEMANA: SÁBADO: Descanso DOMINGO: BICI CARRETERA: 2H Mete comida	







SEMANA 3 (10-16)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					 	
CARRERA 45' suaves por terreno de arena + FUERZA SESIÓN 1	DESCANSO	PISTAS TRIAVILA + TOBILLO 4X12	Fuerza Sesión 2 + Rodaje Grupal	DESCANSO	FIN DE SEMANA: SÁBADO: DUATLÓN 5km Carrera + 20km Bicicleta + 2,5Km Objetivo: Simular Intensidad Competición (Sin pasarse) + DOMINGO: Bicicleta Carretera 90' suaves	

SEMANA 4 (17-23)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					 	
CARRERA 40' suaves con 14 cuestas de 15" FUERTES Des: Bajar trotando	BICI CARRETERA: 2,5H 12x1' Rápidos en subida Des: 1'	PISTAS TRIAVILA	Fuerza Sesión 1 + Rodaje Grupal	DESCANSO	SÁBADO: Transición BICICLETA: 35km con 4x5' algo alegres Des: 5' + CARRERA: 8km Progresivos DOMINGO: Bicicleta Carretera 2h	

SEMANA 5 (24-30)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES
					 		
CARRERA 50': 25' suaves + 15' medio 10' suaves	BICI CARRETERA: 2H 16x30' FUERTES en subida Des: 2'	PISTAS TRIAVILA	Fuerza Sesión 2 + Rodaje Grupal	DESCANSO	SÁBADO: Bicicleta Carretera 2,5h DOMINGO: MultiTransición 3x(2km Carrera + 10km Bici + 1km Carrera)		CARRERA: 40' suaves + Técnica al final

TÉCNICA DE CARRERA: <https://www.youtube.com/watch?v=QLAida67Ymk&t=349s>

SESIÓN 1 FUERZA - Pestaña Abajo
SESIÓN 2 FUERZA - Pestaña Abajo

*SESIÓN PISTAS: En caso de no poder preguntame y te digo entreno

OBSERVACIONES: Las sesiones de bici igual teneis que cambiarlas por rodillo. En el rodillo siempre será algo menos tiempo!! Hidrataros muy bien. Máximo 90'