





TRIATLÓN MD1 de ENERO a 31 de ENERO

Mesociclo Enero General











SEMANA 1 (1-2)

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
 			DESCANSO			
CARRERA 60' suaves con 10 cuestras de 30" Progresivas Des: Bajar andando + SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H (SEPARAR AL MÁXIMO LA SESIONES)	BICI CARRETERA: 3,5h suaves	PISTAS TRIAVILA + TOBILLO 4x10		NADO 1h: SESIÓN GRUPAL 20:45h o SESIÓN 45': 200N + 200Br-Pull + 200Pn + 100tec + 3x100/20" Pn 25F25L + 600 Br-pa Resp c/3 + 12x25/15" 1F 2L	FIN DE SEMANA: SÁBADO: Bicicleta Carretera 3h con 4x10' ritmo medio Des: 7' Mete comida DOMINGO: BICI CARRETERA: 2,5H	












SEMANA 3 (10-16)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 	 		DESCANSO		 	 
CARRERA 55' suaves por terreno de arena + SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	BICI CARRETERA 2h con 2x(6x30") de cadencia en torno a 95-100/5' NADO: SESIÓN GRUPAL 18:15h (Si no nadaste ayer)	PISTAS TRIAVILA		NADO 1h: SESIÓN GRUPAL 20:45h o SESIÓN 45': 400N + 6x150/30" N Imp: Palas Par: Aletas (1 y 2= 50F50L 3 a 5 facil) + 200 Pn + 12x25/15" 2tec-2N+2Rem 2N + 50 suave + Fuerza Sesión 2	FIN DE SEMANA: SÁBADO: DESCANSO DOMINGO: TRIATLÓN 2100m en piscina + 75km Bicicleta + 21Km Carrera Objetivo: Simular Intensidad Competición (Sin pasarse)	

SEMANA 4 (17-23)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 	 				 	 
CARRERA 50' suaves con 10 cuestras de 15" FUERTES Des: Bajar trotando + SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	BICI CARRETERA: 2h 12x1' Rápidos en subida Des: 1'	PISTAS TRIAVILA + TOBILLO 4x12	Fuerza Sesión 2 + Rodaje Grupal	NADO 1h: SESIÓN GRUPAL 20:45h	SÁBADO: NADO 1H 400var 6x50 Tec/N + 3x750 nado ligero + soltar o CARRETERA DOMINGO: Transición BICICLETA: 60km con 6x10' ritmo medio Des: 5' + CARRERA: 15km con ultimos 5 progresivos	

SEMANA 5 (24-30)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES
 	 		DESCANSO		 	 	 
CARRERA 60': 35' suaves + 15' medio 10' suaves	BICI CARRETERA: 2H16x1' RITMO ALEGRE (No sons eriesij) en subida Des: 2' + 2' NADO: SESIÓN GRUPAL 18:15h	PISTAS TRIAVILA		NADO 1h: SESIÓN GRUPAL 20:45h o SESIÓN 45': 400N + 200pn + 8x50 fuertes Des: 30" + 200 Pn + 6x100/20" Imp: pal der Ale izq Par: Al revés + 50 suaves	SÁBADO: Bicicleta Carretera 2,5h DOMINGO: Transición Carrera: 15km + 60km Bici Comida SuperImportante	CARRERA: 55' suaves + Técnica al final + SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	

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'

SESIONES NADO LUNES 45' o 1H

*En caso de no poder asistir

SESIÓN Sem 2 (1h)
600 var

SESIÓN Sem 3 (1h)
600var

SESIÓN Sem 4 (1h)
800N

6x50Tec/N Palas
10x50/30" Aletas (25Pn + 25 Nado)

300pn tabla
300 tuba
3x300/30" 50F50L 1º sin material 2º

3x200/30" palas pull (1º 50Prog 50 normal 2º ida normal Vuelta resp c/5 3º Prog cada 100)

5x150/45" Progresivos dentro de cada 15' palas 3º aletas
100 suave

Soltar

12x25 Pn tabla
Soltar