











TRIATLÓN SPRINT - OLÍMPICO 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 	 				 	
CARRERA 40' suaves con 10 cuestas de 30' Progresivas Des: Bajar andando + SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	1ª BICI CARRETERA: 2h suaves + 2ª NADO: SESIÓN GRUPAL 18:15h (Si no nadaste ayer)	Fuerza Sesión 2	CARRERA: Rodaje Grupal	NADO 1h: SESIÓN GRUPAL 20:45h o SESIÓN 45': 300N+ 150 Tec+ 150 (25 ACEL 50L) + 4x4x50 (1ª FuerteLentofuertelento 2ª Lentofuertelentofuerte 3ª Progresivo 4ª A topell)/3' (1Pn, 2B- Pa, 3 PMuerto con aletas, 4N) + Soltar	FIN DE SEMANA: SÁBADO: Descanso	DOMINGO: BICI CARRETERA: 2H Mete comida

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 	 				 	
CARRERA 45' suaves por terreno de arena + SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	BICI CARRETERA 90' con 2x6x30' de cadencia en torno a 95-100/5' NADO: SESIÓN GRUPAL 18:15h (Si no nadaste ayer)	PISTAS TRIAVILA	DESCANSO	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: DUATLÓN 5km Carrera + 20km Bicicleta + 2,5Km	Objetivo: Simular Intensidad Competición (Sin pasarse) + DOMINGO: Bicicleta Carretera 90' suaves

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 					 	
CARRERA 40' suaves con 14 cuestas de 15' FUERTES Des: Bajar trotando + SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	BICI CARRETERA: 90' 12x1' Rápidos en subida Des: 1'	PISTAS TRIAVILA + TOBILLO 4x12	Fuerza Sesión 1 + Rodaje Grupal	DESCANSO	SÁBADO: NADO 1h: 400var 6x50 Tec/N + 2x750 nado ligero + soltar o	CARRERA DOMINGO: Transición BICICLETA: 35km con 4x5' algo alegres Des: 5' + CARRERA: 8km Progresivos

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' + 2ª NADO: SESIÓN GRUPAL 18:15h	PISTAS TRIAVILA	DESCANSO	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: MultiTransición 3x(2km Carrera + 10km Bici + 1km Carrera)	CARRERA: 40' suaves + Técnica al final + SESIÓN GRUPAL NADO 20:45H	

SESIONES NADO LUNES 45'

*En caso de no poder asistir

SESIÓN Sem 2 (1h) 600 var 6x50Tec/N Palas 10x50/30' Aletas (25Pn + 25 Nado)	SESIÓN Sem 3 (1h) 600Var 300pn tabla 300 tuba	SESIÓN Sem 4 (1h) 800N 3x200/30' palas pull (1ª 50Prog 50 normal 2ª ida normal Vuelta resp c/5 3ª Prog cada 100) 8x50 Tec /N
--	--	---

TÉCNICA DE CARRERA: https://www.youtube.com/watch?v=QLAida67Ymk&t=349s	
SESIÓN 1 FUERZA - Pestaña Abajo 2 FUERZA - Pestaña Abajo	SESIÓN
*SESIÓN BISTAS: 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'	