

Medio Ironman principiante gratuito · 18 semanas

18 semanas. 3 sesiones a la semana por cada disciplina.

¿Te gustaría realizar un triatlón de media distancia (Medio Ironman)?

Se divide en tres bloques (la construcción de la base, mejorar la velocidad y la resistencia, y preparándote para la carrera) pero solo te mostramos el tiempo que tienes que hacer en cada sesión de entrenamiento. Si quieres saber intensidades y más características te aconsejo que le eches un vistazo a los otros planes.

Podrás organizarte la semana como quieras. Tiene un día de descanso y trabajarás cada deporte tres veces a la semana. Con ello conseguirás acabar de una forma muy cómoda tu primer Medio Ironman .

Ten en cuenta que realizar un triatlón de media distancia es un gran reto, y para realizar este programa de entrenamiento debes tener una mínima base. Por ejemplo haber realizado un par triatlones olímpicos.

La duración es de 18 semanas.

ESTO ES LA VERSIÓN GRATIS

¿Quieres el plan de verdad? Lo tienes en El Último Triatleta

Este PDF te dice **cuánto** entrenar cada día. Los planes de pago te dicen además **cómo**: intensidades por zonas, sesiones explicadas una a una y el plan en el móvil para marcar lo que llevas hecho. Hay planes de medio Ironman de distintos niveles y duraciones, no solo para principiantes.

[Ver los planes de medio Ironman →](#)

<https://elultimotriatleta.com/medio-ironman>

Cómo leer el plan

Cada fila es un día. Los tiempos y distancias son los de la sesión entera. Si una semana no te cuadra, puedes mover los días, pero no juntes dos sesiones duras seguidas y respeta el descanso: es ahí donde de verdad mejoras.

Semana 1

Día 1	Natación 475 m + Carrera 30 min
Día 2	Bici 1 h + Fuerza 20 min (Core)
Día 3	Natación 1000 m + Carrera 35 min
Día 4	Bici 1 h + Fuerza 40 min (Core + Fuerza)
Día 5	Natación 1000 m + Carrera 40 min
Día 6	<i>Descanso</i>
Día 7	Bici 1 h

Semana 2

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 1200 m + Carrera 35 min
Día 3	Bici 1 h 30 min + Fuerza 40 min (Core + Fuerza)
Día 4	Natación 2000 m + Carrera 35 min
Día 5	Bici 1 h + Fuerza 20 min (Core)
Día 6	Natación 1200 m + Carrera 45 min
Día 7	Bici 1 h 30 min + Fuerza 20 min

Semana 3

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 1200 m + Carrera 55 min
Día 3	Bici 1 h 30 min + Fuerza 25 min (Core)
Día 4	Natación 1000 m + Carrera 45 min
Día 5	Bici 1 h 30 min + Fuerza 25 min (Core)
Día 6	Natación 2200 m + Carrera 55 min
Día 7	Bici 2 h + Fuerza 40 min (Core + fuerza)

¿Te está sabiendo a poco? En los planes de pago cada sesión viene con su intensidad y explicada paso a paso. [Planes de medio Ironman →](#)

Semana 4

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 2500 m + Carrera 55 min
Día 3	Bici 2 h + Fuerza 40 min (Core + fuerza)
Día 4	Natación 1000 m + Carrera 50 min
Día 5	Carrera 2 h + Fuerza 25 min (Core)
Día 6	Natación 800 m + Carrera 1 h
Día 7	Bici 2 h + Fuerza 25 min (Core)

Semana 5

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 1200 m + Carrera 45 min
Día 3	Bici 1 h 30 min + Fuerza 40 min (Core)
Día 4	Natación 1800 m + Carrera 55 min
Día 5	Bici 1 h 30 min + Fuerza 40 min (Core + Fuerza)
Día 6	Natación 1400 m + Carrera 45 min
Día 7	Bici 1 h 30 min

Semana 6

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 1200 m + Carrera 35 min
Día 3	Bici 1 h 30 min + Fuerza 30 min (Core)
Día 4	Natación 1400 m + Carrera 35 min
Día 5	Bici 1 h 30 min + Fuerza 30 min (Core)
Día 6	Natación 1600 m + Carrera 35 min
Día 7	Bici 1 h 30 min (Core + Fuerza)

¿Te está sabiendo a poco? En los planes de pago cada sesión viene con su intensidad y explicada paso a paso. [Planes de medio Ironman →](#)

Semana 7

Día 1	Natación 2500 m + Carrera 1 h
Día 2	<i>Descanso</i>
Día 3	Bici 1 h 30 min + Fuerza 40 min (Core + fuerza)
Día 4	Natación 1500 m + Carrera 1h 4 min
Día 5	Bici 1 h 30 min + Fuerza 30 min (Core)
Día 6	Natación 1200 m + Carrera 68 min
Día 7	Bici 2 h 30 min + Fuerza 30 min (Core)

Semana 8

Día 1	Natación 1300 m + Carrera 70 min
Día 2	<i>Descanso</i>
Día 3	Bici 2 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 4	Natación 2500 m + Carrera 55 min
Día 5	Bici 2 h + Fuerza 40 min (Core + fuerza)
Día 6	Natación 1500 m + Carrera 70 min
Día 7	Bici 2 h 30 min + Fuerza 30 min (Core)

Semana 9

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 1500 m + Carrera 60 min
Día 3	Bici 1 h 30 min + Carrera 20 min <i>Día de transición</i>
Día 4	Natación 1500 m
Día 5	Bici 2 h 30 min + Fuerza 30 min (Core)
Día 6	Natación 2500 m + Carrera 75 min
Día 7	Bici 3 h

¿Te está sabiendo a poco? En los planes de pago cada sesión viene con su intensidad y explicada paso a paso. [Planes de medio Ironman →](#)

Semana 10

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 2500 m + Carrera 50 min
Día 3	Bici 2 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 4	Natación 2500 m + Carrera 50 min
Día 5	Bici 1 h 30 min + Fuerza 30 min (Core)
Día 6	Natación 2500 m
Día 7	Bici 2 h + Carrera 30 min Día de transición

Semana 11

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 2500 m + Carrera 65 min
Día 3	Bici 2 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 4	Natación 2500 m + Carrera 80 min
Día 5	Bici 2 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 6	Natación 2500 m
Día 7	Bici 2 h + Carrera 40 min Día de transición

Semana 12

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 2500 m + Carrera 1 h
Día 3	Bici 2 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 4	Natación 2500 m + Carrera 85 min
Día 5	Bici 2 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 6	Natación 2500 m
Día 7	Bici 2 h + Carrera 40 min Día de transición

¿Te está sabiendo a poco? En los planes de pago cada sesión viene con su intensidad y explicada paso a paso. [Planes de medio Ironman →](#)

Semana 13

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 2500 m + Carrera 35 min
Día 3	Bici 2 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 4	Natación 2500 m + Carrera 90 min
Día 5	Bici 2 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 6	Natación 2500 m
Día 7	Bici 2 h + Carrera 50 min Día de transición

Semana 14

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 2000 m + Carrera 50 min
Día 3	Bici 2 h + Fuerza 40 min (Core + fuerza)
Día 4	Natación 2000 m + Carrera 90 min
Día 5	Bici 2 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 6	Natación 2000 m
Día 7	Bici 2 h + Carrera 50 min Día de transición

Semana 15

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 2000 m + Carrera 55 min
Día 3	Bici 2 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 4	Carrera 70 min
Día 5	Bici 2 h + Fuerza 40 min (Core + Fuerza)
Día 6	Natación 2000 m
Día 7	Bici 2 h + Carrera 1 h

¿Te está sabiendo a poco? En los planes de pago cada sesión viene con su intensidad y explicada paso a paso. [Planes de medio Ironman →](#)

Semana 16

Día 1	Descanso
Día 2	Natación 2000 m + Carrera 70 min
Día 3	Bici 2 h + Fuerza 40 min (Core + fuerza)
Día 4	Carrera 55 min
Día 5	Bici 2 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 6	Natación 2000 m + Carrera 70 min
Día 7	Bici 3 h

Semana 17

Día 1	Descanso
Día 2	Natación 2100 m + Carrera 90 min
Día 3	Bici 1 h 30 min + Fuerza 30 min (Core)
Día 4	Carrera 50 min
Día 5	Bici 1 h 30 min + Fuerza 30 min (Core)
Día 6	Natación 2000 m
Día 7	Bici 1 h 30min + Carrera 60 min

Semana 18

Día 1	Descanso
Día 2	Natación 1500 m + Carrera 45 min
Día 3	Bici 1 h 30 min + Fuerza 30 min (Core)
Día 4	Natación 1000 m + Carrera 35 min
Día 5	Bici 1 h + Fuerza 30 min (Core)
Día 6	Descanso
Día 7	Natación Competición + Bici Competición + Carrera Competición Día de la carrera

ESTO ES LA VERSIÓN GRATIS

¿Quieres el plan de verdad? Lo tienes en El Último Triatleta

Este PDF te dice **cuánto** entrenar cada día. Los planes de pago te dicen además **cómo**: intensidades por zonas, sesiones explicadas una a una y el plan en el móvil para marcar lo que llevas hecho. Hay planes de medio Ironman de distintos niveles y duraciones, no solo para principiantes.

[Ver los planes de medio Ironman →](#)

<https://elultimotriatleta.com/medio-ironman>

Plan de El Último Triatleta. Si tienes alguna lesión o problema de salud, consúltalo con un profesional antes de empezar. ¡Nos vemos en los entrenos!