

Olímpico principiante gratuito · 12 Semanas

12 semanas. 2-3 entrenamientos de cada disciplina cada semana

¿Te gustaría realizar tu primer triatlón olímpico entrenando solo 6-8 horas a la semana? Si es así, acabas de encontrar tu plan de entrenamiento.

Se divide en tres bloques (la construcción de la base, mejorar la velocidad y la resistencia, y preparándote para la carrera) y con todo ello estarás listo para tu gran debut.

La duración del plan es de 12 semanas.

Plan muy básico, se aconseja mirar los otros planes que te vienen con todo lujo de detalles, videos, explicaciones de conceptos, ejercicios específicos...

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 triatlón olímpico de distintos niveles y duraciones, no solo para principiantes.

[Ver los planes de triatlón olímpico →](#)

<https://elultimotriatleta.com/triatlon-olimpico>

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 30-40 min (Utiliza el calentamiento para trabajar la técnica. Luego 400-600m a un ritmo fácil y estable. No te preocupes demasiado por la velocidad, sólo tienes que meter metros.)
Día 2	Carrera 30-40 min (Trata de correr en superficie suave y uniforme. · Comenzar lentamente durante los primeros 5 minutos y luego ir a un ritmo fácil. · Concéntrate en mantener una buena cadencia y no sobrecargarte)
Día 3	<i>Descanso</i>
Día 4	Bici 75-90 min (Ritmo fácil en carretera o MTB. · Céstrate en el pedaleo suave y mantener una buena cadencia entre 85 y 95 rpm)
Día 5	Natación 40-50 min (Natación continua trabajando el patrón de la respiración y ritmo.) + Fuerza 20-30 min (Trabajando abdominales inferiores y parte inferior de la espalda)
Día 6	Bici 60 min (60 min rodillo. · Ritmo alegre seguido por una carrera de 20 minutos muy suave)
Día 7	<i>Descanso</i>

Semana 2

Día 1	Natación 60 min (Calentamiento: 300 metros. · 3 bloques de 15 min cada uno. 1 min recuperación entre bloques. · Mantén un ritmo fácil y constante)
Día 2	Carrera 50-60 min (Calentar trote 5-8 min. · Empezar muy fácil, ritmo cómodo con cadencia alta. · Estiramientos 10-15min)
Día 3	Bici 40-60 min (5 min calentamiento. · Principal: 6 min pedaleo una pierna sola alternando cada 30 seg, luego 6 min pedaleo con intensidad constante recuperar 2 min repetir esta secuencia 4-6 veces. · Enfriamiento 5 min)
Día 4	<i>Descanso</i>
Día 5	Fuerza 10-15 min + Carrera 40-50 min (Ritmo suave y progresivamente ir subiendo hasta alcanzar ritmo alto pero constante.)
Día 6	Bici 75 min (75 min. Intensidad constante) + Carrera 30 min (30 minutos, también constante. · Trabaja en mantener la cadencia en los primeros 5 minutos de tu carrera después de montar en bicicleta) Día de transición
Día 7	Natación 45-60 min (Ritmo suave)

Semana 3

Día 1	Natación 60-75 min (A buen ritmo. Tomar líquido o planear una parada. El ritmo debe ser constante.) + Carrera 12 km (Ritmo suave)
Día 2	Natación 45 min (Incluye en esta sesión palas y aletas.) + Fuerza 20-30 min (Trabajar principalmente core pero también la parte superior de la espalda y los hombros para equilibrar los músculos de natación)
Día 3	Bici 60-90 min (Ritmo suave (Construcción resistencia aeróbica) en terreno ondulado)
Día 4	Natación 45-60 min (Progresiva, 45-60 minutos. · Vamos aumentando el ritmo de menos a más (150-300m) Hacemos tiempos de recuperación de un minuto.)
Día 5	<i>Descanso</i>
Día 6	Bici 90 min-2 h (Terreno plano a ondulado. Cadencia alta (90-95)) + Carrera 10-20 min (10-20 min después de montar en bicicleta)
Día 7	Natación 45 min (45 min en aguas abiertas. Ritmo muy suave. Practica el avistamiento y nadar alrededor de otros. Si puedes haz vueltas y nada todo la distancia que puedas.)

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

Semana 4

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 30 -40 min (Técnica. · De lo contrario trabajar en la distancia por carrera y el equilibrio en el agua)
Día 3	<i>Descanso</i>
Día 4	Fuerza 30-45 min
Día 5	Carrera 30-40 min (Ritmo fácil 5 min · Después ritmo constante y superior durante 20-30 min · Vuelta a la calma 5 min trote suave)
Día 6	Bici 60-90 min (Terreno mixto. Mantenerse sentado en subidas y mantén cadencia. Practica comer y beber regularmente.)
Día 7	Bici 45-60 min (Alterna la cadencia pero mueve las piernas “alegremente”)

Semana 5

Día 1	Natación 75 min (Sesión similar a la semana 2 con repeticiones más largas (200-400m) pero aumenta ligeramente la velocidad. Tomar 20-40seg de recuperación entre series. Aumentar la distancia de la sesión en un 10-15%)
Día 2	Carrera 40-50 min (10 minutos trote, Comenzar ritmo suave y luego aumentar velocidad cada 10-12min hasta que alcance la intensidad del tiempo. · 5 min trote)
Día 3	Natación 30-60 min + Bici 30-60 min + Carrera 30-60 min Sesión Mejora: Trabaja en tu disciplina más débil. 30-60 min enfócate en la técnica principalmente
Día 4	Bici 85-95 min (10-20min suaves · 20min constante con cadencia baja · 10min suaves · 15min cadencia normal · 10min suaves 10min duro cadencia alta. · 10 min vuelta a la calma)
Día 5	<i>Descanso</i>
Día 6	Bici 2:30 min (Cadencia alta · Mantén relajado los hombros y los talones hacia abajo.)
Día 7	Carrera 40-50 min (Cadencia alta pero mantener los hombros relajados)

Semana 6

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 75 min (Técnica calentamiento. Conjunto principal de 3 x (4 x 100m a ritmo de carrera con 20seg de recuperación) 2min recuperación entre series)
Día 3	Carrera 40-50 min (Ritmo constante Puedes hacer varios cambios de ritmos si te sientes bien.)
Día 4	Bici 75-90 min (Encontrar una subida 4-6 min de largo. Subirla 4-6 veces intensidad dura. Permanecer en el asiento y cadencia 85-90. Recuperar en el camino hacia abajo)
Día 5	Natación 60 min (Nado continuo)
Día 6	Bici 90 min-2 h (Cambios de ritmo)
Día 7	<i>Descanso</i>

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

Semana 7

Día 1	Natación 60 min (Tratar de estar tan relajado en el agua como sea posible.)
Día 2	Carrera 30-40 min (10min ritmo fácil Alternar 1min rápido 1min más lento durante 15-20 minutos. 5 min vuelta a la calma)
Día 3	Bici 75-90 min (Terreno montañoso)
Día 4	<i>Descanso</i>
Día 5	Natación 60 min (Nado continuo)
Día 6	Bici 40 km (Ritmo suave) + Carrera 10 km (No te preocupes por la velocidad, ganar confianza de que puedes hacer la distancia) Día de transición
Día 7	Natación 30-60 min + Bici 30-60 min + Carrera 30-60 min Sesión opcional: 30-60 min. Trabaja en la técnica de tu disciplina más débil

Semana 8

Día 1	<i>Descanso</i>
Día 2	Natación 45 min
Día 3	Fuerza 30-40 min (Estiramiento o yoga)
Día 4	Carrera 30-40 min (Relaja los hombros, mantén la cadencia alta.)
Día 5	Bici 60 min (Incluir sprints cortos y agudos durante 10 seg, manteniendo la cadencia alta)
Día 6	Carrera 60-75 min (Buen ritmo. Mantén un ritmo constante durante la carrera. Trata de correr 1.2-1.5 x distancia de carrera)
Día 7	<i>Descanso</i>

Semana 9

Día 1	Natación 75-90 min (Nadar con tu club de triatlón o en grupo · Fácil de estabilizar ritmo · Nadar trabajando en repeticiones más largas si es posible)
Día 2	Carrera 50-60 min (10 trote. Comenzar ritmo fácil y luego aumente la velocidad cada 12-15 minutos hasta que alcanzar ritmo carrera. 5 min trote)
Día 3	Bici 75-90 min (Encontrar una subida 4-6 min de largo. Subirla 4-6 veces intensidad dura. Permanecer en el asiento y cadencia 85-90. Recuperar en el camino hacia abajo)
Día 4	<i>Descanso</i>
Día 5	Natación 60 min (300-400 m calentamiento Trabajo principal: 500m -400m-300m-200m - 100m todos a un ritmo constante con una recuperación de 50-40-30-20 seg)
Día 6	Bici 2 h (Progresivo 75min constante con 30min de cadencia baja - 75- 80 cadencia - Seguir 45 minutos a ritmo de carrera cadencia - 85-95. 10-15min ritmo suave)
Día 7	Carrera 60-75 min (Empezar suave e ir aumentando hasta alcanzar ritmo de carrera. Hazlo paulativamente. Termina sintiéndote bien. 10 minutos de estiramiento para terminar)

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

Semana 10

Día 1	Natación 40 min + Fuerza 20-30 min
Día 2	Carrera 30-40 min (Ritmo suave, puedes correr descalzo si tienes un lugar adecuado pero solo durante 5-8 min)
Día 3	<i>Descanso</i>
Día 4	Natación 60 a 90 minutos + Bici 60 a 90 minutos + Carrera 60 a 90 minutos Sesión opcional: de 60 a 90 minutos. Hacer una sesión larga y fácil en la disciplina que te sientas menos confiado. Salir y disfrutar sin presión
Día 5	Carrera 50-60 min (10min ritmo fácil y estable. 3-4 x 60-80m aceleraciones ritmo duro. 3-5 x 1.200m a un ritmo difícil - 10% por encima del ritmo de carrera, con 60-90seg de recuperación entre cada uno. 10min vuelta a la calma)
Día 6	Bici 90 min - 2 h (Ritmo constante y trabajar subidas. Terreno montañoso)
Día 7	Natación 45-60 min (Aguas abiertas)

Semana 11

Día 1	Carrera 30-40 min (10min ritmo fácil Alternar 1min rápido 1min más lento durante 15-20 minutos. 5 min vuelta a la calma)
Día 2	Natación 45 min
Día 3	<i>Descanso</i>
Día 4	Bici 60 min (Incluir un poco de trabajo de técnica para empezar con 20-30 minutos de ritmo constante concentrándose en el pedaleo suave y manteniendo la cadencia alta)
Día 5	Natación 60 min
Día 6	Bici 90 min (20min ritmo suave 20min ritmo carrera 40min ritmo constante 10min suaves)
Día 7	<i>Descanso</i>

Semana 12

Día 1	Natación 30 min (Incluir 4-5 x 100m en tiempo de carrera con recuperación 20seg)
Día 2	<i>Descanso</i>
Día 3	Bici 30-40 min (Concentrarse en la cadencia y el pedaleo suave. Incluir: 3 x 2 min ritmo de carrera 3 x 15 seg intensidad fuerte con mucha recuperación entre series.)
Día 4	<i>Descanso</i>
Día 5	Carrera 10-15 min (Preferiblemente en superficie blanda con 3 x 30 seg. A ritmo de carrera objetivo. 10-15 trote suave.)
Día 6	Natación 500 m (400-500m con 200-300m en ritmo carrera.) + Bici 15-20 min (Comprobar que todo va bien)
Día 7	Natación Competición + Bici Competición + Carrera Competición Día de 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 triatlón olímpico de distintos niveles y duraciones, no solo para principiantes.

[Ver los planes de triatlón olímpico →](#)

<https://elultimotriatleta.com/triatlon-olimpico>

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!