



PLAN ENTRENAMIENTO TRIATLÓN OLÍMPICO PRINCIPIANTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Nadar: 30-40 min suave. Utiliza el calentamiento para trabajar la técnica. Luego 400 - 600 m a un ritmo fácil y estable. No te preocupes demasiado por la velocidad, sólo tiene que meter metros.	Correr: 30-40 min suave. 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 libre. Masaje o sesión de estiramiento ligero durante 20-30 minutos.	Bicicleta: 75 - 90min. Ritmo fácil en carretera o MTB. Céntrate en el pedaleo suave y mantener una buena cadencia entre 85 y 95 rpm	Nadar: 40 - 50min. Natación continua trabajando el patrón de la respiración y ritmo. Sesión de acondicionamiento. 20 - 30 min trabajando abdominales inferiores y parte inferior de la espalda	Bicicleta: 60min rodillo. Ritmo alegre seguido por una carrera de 20 minutos muy suave	Recupérate de tu primera semana. Un poco de luz, paseo, estirar si te sientes cargado.
SEMANA 2	Nadar: 60 min Calentamiento: 300 metros. 3 bloques de 15 min cada uno. 1 min recuperación entre bloques. Mantén un ritmo fácil y constante	Correr: 50-60 minutos. Calentar trote 5-8 min. Empezar muy fácil, ritmo cómodo con cadencia alta. Estiramientos 10-15min	Bicicleta: 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 libre	Entrenamiento fuerza base: 10-15 min Correr: 40-50 min. Ritmo suave y progresivamente ir subiendo hasta alcanzar ritmo alto pero constante.	Rodillo: 75 min. Intensidad constante seguido por una carrera de 30 minutos, también constante. Trabaja en mantener la cadencia en los primeros 5 minutos de tu carrera después de montar en bicicleta	Nadar: 45-60 minutos. Ritmo suave.
SEMANA 3	Nadar: 60-75 min. A buen ritmo. Tomar líquido o planear una parada. El ritmo debe ser constante. Correr: 12 km ritmo suave	Nadar: 45 minutos. Incluye en esta sesión palas y aletas. Fortalecimiento: 20-30 min trabajar principalmente core pero también la parte superior de la espalda y los hombros para equilibrar los músculos de natación	Bicicleta: 60-90 min Ritmo suave (Construcción resistencia aeróbica) en terreno ondulado	Natación: progresiva, 45-60 minutos. Vamos aumentando el ritmo de menos a más (150-300m) Hacemos tiempos de recuperación de un minuto.	Día libre	Bicicleta: 90 min - 2 horas. Terreno plano a ondulado. Cadencia alta (90-95) Correr: 10-20 min después de montar en bicicleta	Nadar: 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.
SEMANA 4	Día libre: Semana de recuperación, preparándote para el próximo bloque y permitiendo que el cuerpo se adapte al entrenamiento que has hecho	Nadar: 30 - 40 min técnica De lo contrario trabajar en la distancia por carrera y el equilibrio en el agua	Día libre: Masaje o 30 minutos de estiramiento.	Estiramientos y fuerza o yoga, 30-45 minutos.	Correr: 30-40min Ritmo fácil 5 min Después ritmo constante y superior durante 20-30 min vuelta a la calma 5 min trote suave	Bicicleta: 60 - 90 min Terreno mixto. Mantenerse sentado en subidas y mantén cadencia. Practica comer y beber regularmente.	Bicicleta: 45-60mins Alterna la cadencia pero mueve las piernas "alegremente"
SEMANA 5	Nadar: 75 minutos. 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%	Correr: 40-50 min progresivo: 10 minutos trote - Comenzar ritmo suave y luego aumentar velocidad cada 10-12min hasta que alcance la intensidad del tiempo. 5 min trote	Sesión Mejora: Trabaja en tu disciplina más débil. 30-60 min enfócate en la técnica principalmente	Bicicleta: 85-95min 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 libre.	Bicicleta: 2 - 2:30 hrs. Cadencia alta Mantén relajado los hombros y los talones hacia abajo.	Correr: 40-50 min. Cadencia alta pero mantener los hombros relajados
SEMANA 6	Día libre: Masaje o sesión de estiramiento ligero, enfócate en los músculos grandes: glúteos, cuádriceps y tendones de la corva	Nadar: 75min. Técnica calentamiento. Conjunto principal de 3 x (4 x 100m a ritmo de carrera con 20seg de recuperación) 2min recuperación entre series	Correr: 40-50min Ritmo constante Puedes hacer varios cambios de ritmos si te sientes bien.	Bicicleta: 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	Nadar: 60min.	Bicicleta: 90min-2horas. Cambios de ritmo	Opcional: Día libre si te sientes cansado o dolorido. De lo contrario una sesión de técnica fácil en tu disciplina más débil
SEMANA 7	Nadar: 60 min Tratar de estar tan relajado en el agua como sea posible.	Fartlek correr: 30-40 min. 10min ritmo fácil Alternar 1min rápido 1min más lento durante 15-20 minutos. 5 min vuelta a la calma	Bicicleta: 75-90 minutos. Terreno montañoso	Día libre	Nadar: 60min.	Bicicleta: 40km ritmo suave y Correr: 10 km. No te preocupes por la velocidad, ganar confianza de que puedes hacer la distancia	Sesión opcional: 30-60 min. Trabaja en la técnica de tu disciplina más débil
SEMANA 8	Día libre: Semana de recuperación para permitir que el cuerpo absorba las tres semanas anteriores y se prepare para esfuerzo final. Buen día para un masaje	Nadar: 45min	Estiramientos o yoga, 30-40 minutos	Correr: 30-40min. Relaja los hombros, mantén la cadencia alta.	Bicicleta: 60 min. Incluir sprints cortos y agudos durante 10 seg, manteniendo la cadencia alta	Correr: 60-75min. Buen ritmo. Mantén un ritmo constante durante la carrera. Trata de correr 1.2-1.5 x distancia de carrera	Día libre
SEMANA 9	Nadar: con el tri club o la escuadra de los maestros, 75-90mins. Fácil de estabilizar ritmo Nadar trabajando en repeticiones más largas si es posible	Correr progresivo: 50-60 min. 10 trote. Comenzar ritmo fácil y luego aumenta la velocidad cada 12-15 minutos hasta que alcance ritmo carrera. 5 min trote	Bicicleta: 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 libre. En el tramo de casa ahora y la mayor parte del trabajo se hace. Trata de dormir bien y mantenerse al tanto de su nutrición	Nadar: 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	Bicicleta: 2 horas. 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	Correr: 60-75min. Empezar suave e ir aumentando hasta alcanzar ritmo de carrera. Hazlo paulativamente. Termina sintiéndote bien. 10 minutos de estiramiento para terminar
SEMANA 10	Natación: 40 min Fuerza y estiramiento 20 - 30 min.	Correr: 30-40 min. Ritmo suave, puedes correr descalzo si tienes un lugar adecuado pero solo durante 5-8 min	Día libre. Masaje o 30 minutos de estiramiento.	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	Correr: 50-60min. 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	Bicicleta: 90 min - 2 horas Ritmo constante y trabajar subidas. Terreno montañoso	Nadar en aguas abiertas, 45-60 minutos. Ritmo suave, disfruta de la natación al aire libre
SEMANA 11	Fartlek correr: 30-40 min. 10min ritmo fácil Alternar 1min rápido 1min más lento durante 15-20 minutos. 5 min vuelta a la calma	Nadar: 45 minutos.	Día libre.	Bicicleta: 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	Natación: 60mins.	Bicicleta: 90 min. 20min ritmo suave 20min ritmo carrera 40min ritmo constante 10min suaves	Día libre
SEMANA 12	Nadar: 30 min. Incluir 4-5 x 100m en tiempo de carrera con recuperación 20seg	Día libre. Masaje ligero o sesión de estiramiento	Bicicleta: 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 libre: Masaje de recuperación o sesión de estiramiento.	Correr: 10-15min Preferiblemente en superficie blanda con 3 x 30 seg. A ritmo de carrera objetivo. 10-15 trote suave.	Nadar. 400-500m con 200-300m en ritmo carrera. Bicicleta: 15-20 min Comprobar que todo va bien.	Día de Carrera