



## Plan Entrenamiento Medio Ironman

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1ª SEMANA	NATACIÓN	300 Calentamiento 10x50 rec 15 seg 10x25 rec 10 seg 10x50 rec 10 seg 50 suave		300 calentamiento 1x 50 1x100 1x200 1x300 50 suave		5x200 nado		
	BICI		1h suave Terreno llano Cadencia 85-95		1h suave Terreno llano Cadencia 85-95			1h Terreno llano Cadencia 85-95
	CARRERA	5min calentamiento 20 min carrera Pulso 135-145 5 min andar		5min calentamiento 25 min carrera Pulso 135-145 5 min andar		5min calentamiento 30 min carrera Pulso 135-145 5 min andar		
			Core		Core+fuerza		Core	
2ª SEMANA	NATACIÓN		6x200 Nado		20x100 rec: 15 (1-2 suave / 3 Piernas con tabla/ 4 toco tabla/ 5-6 50 punto muerto-50 nado /7-8 respirando cada 5 brazadas /9-10 un brazo por 25/		6x200 nado	
	BICI			1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1horas Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 25 min carrera Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 25 min carrera Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 35 min carrera Pulso 135-145 5' andando	
				Core+fuerza		Core		Core
3ª SEMANA	NATACIÓN		6x200 Nado		5x200 Nado		Calentamiento: 250 nado /150 piernas /100 palas / 100 nado Entrenamiento: 3x200 rec:20 1x100 rec:20 5x100 rec:15 1x100 rec:20 8x50 rec:10 1x100 suave	
	BICI			1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 45 min carrera Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 35 min carrera Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 45 min carrera Pulso 135-145 5' andando	
				Core		Core		Core+fuerza
4ª SEMANA	NATACIÓN		calentamiento 500 (100 nado+100pie+50 pto muerto) 8x50 rec :10 1x200 rec:1'00 6x50 rec:10 1x400 rec: 1:00 4x50 rec :10 1x300 rec: 1:00 2x50 rec:10 1x100		100x10 Nado		2x400 Nado	
	BICI			2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 45 min carrera Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 40 min carrera Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 50 min carrera Pulso 135-145 5' andando	
				Core+fuerza		Core		Core
5ª SEMANA	NATACIÓN		6x200 Nado		500 calentamiento variado 3x150 c 3'00 3x100 c 2'00 3x50 c 1'00 palas-pull 1x300 rec:1'00 respirando c 3 1x200 rec:45 respirando c 4 1x100 rec: 30 respirando c 5		7x200 Nado	

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	BICI			1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 35 min carrera Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 45 min carrera Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 35 min carrera Pulso 135-145 5' andando	
				Core		Core+fuerza		Core
6ª SEMANA	NATACIÓN		6x200 Nado		7x200 Nado		8x200	
	BICI			1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 25 min carrera Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 25 min carrera Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 25 min carrera Pulso 135-145 5' andando	
				Core		Core		Core+fuerza
7ª SEMANA	NATACIÓN		2500 nado continuo en el mar		1500 Nado		1200 Nado	
	BICI			1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 50 min carrera Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 2x25 carrera rec 2'andando Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 50 min carrera con 8 cambios de 1' rápido-1'lento Pulso 135-145 5' andando	
				Core+fuerza		Core		Core
8ª SEMANA	NATACIÓN		1300 nado		2500 nado continuo en mar		1500 nado continuo	
	BICI			2horas Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2horas Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 60MIN carrera con 8 cambios de 1' rapido -1' lento Pulso 135-145 5' andando		5' Calentamiento 1x25 min carrera Aeróbico (pulso 135-145)+ rec:3' andando +1x25 min con 1' rapido (85%)-1' lento		5' Calentamiento 60MIN carrera continua (pulso 135-145) con 8 cambios de 1' rapido-1' lento + 5' andando	
				Core	+ 5' andando	Core+fuerza		Core
9ª SEMANA	NATACIÓN		1500 nado continuo	<b>Transición Bici + Carrera</b>	Nado 1500 m		2500 nado en el mar	
	BICI			1h 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2 horas 30min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		3 horas Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 50min carrera con 8 CUESTAS de 45'' rec: bajando trote suave + 5' andando	20 min Carrera Pulso 145-155			5' Calentamiento 65min carrera (pulso 135-145) con 8 cambios de 1' rapido-1' lento+ 5' andando	
						Core		
10ª SEMANA	NATACIÓN		2500 nado continuo en el mar		2500 nado continuo en mar		2500 nado en el mar	<b>Transición Bici+Carrera</b>
	BICI			2horas Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1h 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2horas Aeróbico Terreno variado Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 40 min carrera con CAMBIO DE RITMO 2x(30''Rapido+30'' Lento+1'R+1'L+1'3 0R+1'30L+2'R+2'L) +5' andando		5' Calentamiento 40 min carrera Pulso 135-145 5' andando			30 min carrera Pulso 145-155
				Core		Core		
	NATACIÓN		2500 nado continuo en el mar		2500 nado continuo en mar		2500 nado en el mar	<b>Transición Bici+Carrera</b>
	BICI			2horas Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2horas Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2horas Aeróbico Terreno variado Cadencia 85-95

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11ª SEMANA	CARRERA		5' andando + ejercicios tobillos +50MIN carrera con 5 CUESTAS de 2' rec: bajando trote suave+ 5' andando		5' andando + ejercicios tobillos +70MIN carrera continua (pulso 135-145) c+ 5' andando			40 min carrera Pulso 145-155
				Core		Core		
12ª SEMANA	NATACIÓN		2500 nado en el mar		2500 nado continuo en mar		2500 nado en el mar	Transición Bici+Carrera
	BICI			2horas Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2horas Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2h 30min Aeróbico Terreno variado
	CARRERA		5' Calentamiento 50 min carrera con CAMBIOS DE RITMO (1'RAPIDO-1'LENT O-2'R-2'L-3'R-3'L-2'R-2'L-1'R-1'L)+ 5' andando		5' Calentamiento 75MIN carrera Pulso 135-155 5' andando			40 min carrera Pulso 145-155
				Core		Core		
13ª SEMANA	NATACIÓN		2500 nado continuo en el mar		2500 nado continuo en mar		2500 nado en el mar	Transición Bici+Carrera
	BICI			2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2h Aeróbico Terreno Variado Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 15' carrera suave+10x400 a(155-165ppm) rec: 1'00+10' suave		5' Calentamiento 80 min carrera Pulso 135-155 5' andando			50 min carrera Pulso 145-155
			+ 5' andando	Core		Core		
14ª SEMANA	NATACIÓN		2000 nado continuo en el mar		2000 nado continuo mar		2000 nado en el mar	Transición Bici+Carrera
	BICI			2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2h Aeróbico Terreno variado Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 15' carrera suave+10x200 a(155-165ppm) rec: 30''+10' suave 5' andando		5' Calentamiento 85 min carrera Pulso 135-155' andando			50 min carrera Pulso 145-155
				Core+fuerza		Core		
15ª SEMANA	NATACIÓN		20X100 nado rec: 15''				2000 nado en el mar	Transición Bici+Carrera
	BICI			2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2h Aeróbico Terreno Variado Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 45 min carrera(15'pulso 135-145)+(15'pulso 145-155)+(15'pulso 155-165) + 5' andando		5' Calentamiento 60 min carrera continua (pulso 135-155) + 5' andando			60 min carrera Pulso 145-155
				Core		Core+fuerza		
16ª SEMANA	NATACIÓN		10x200 nado Rec: 15''				2000 nado en el mar	
	BICI			2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		2h Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		3 horas 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95
	CARRERA		5' Calentamiento 60 min carrera Pulso 135-155 5' andando		5' Calentamiento 45 min carrera (15'pulso 135-145)+(15'pulso 145-155)+(15'pulso 155-165) + 5' andando		5' Calentamiento 60MIN carrera Pulso 135-155 5' andando	
				Core+fuerza		Core		Core
17ª SEMANA	NATACIÓN		7x300 nado rec:15''				2000 nado en el mar	Transición Bici+Carrera
	BICI			1h 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1h 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1horas 30 min Aeróbico Terreno variado Cadencia 85-95

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
17ª SEMANA	CARRERA		5' Calentamiento 80 min carrera continua progresiva (pulso 135-155) + 5' andando		5' Calentamiento 40 min carrera continua Pulso 135-155 5' andando			60 min carrera Pulso 145-155
				Core		Core		
18ª SEMANA	NATACIÓN		1500 nado continuo		1000 nado suave			
	BICI			1h 30 min Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		1 hora Aeróbico Terreno llano Cadencia 85-95		
	CARRERA		5' calentamiento 35 min carrera 5' andando		5' calentamiento 25 min carrera 5' andando			
				Core		Core		
<b>IMPORTANTE</b>	Después de cada ejercicio, ya sea nadar, montar en bici o correr se debe hacer 5-10 minutos de estiramientos. Para realizar los estiramientos puedes pinchar <a href="#">aquí</a> en nuestra sección de estiramientos.							

## Ejercicios de Core

PROGRESIÓN 1 PLANCHA PRONO	PROGRESIÓN 2 PLANCHA LATERAL
Para trabajar toda la cadena anterior, sobre todo recto del abdomen.	Para activar la cadena lateral, especialmente oblicuos.
	
Para los que comienzan. Con las rodillas apoyadas. Presta atención para elevar la zona lumbar.	Para comenzar, flexiona rodillas, alineando el cuerpo con las piernas.
	
Apoyando pies la palanca será más larga y aumentará la intensidad.	Aumenta la intensidad con las piernas extendidas.
	
Si elevamos una pierna, la base de sustentación será menor, la dificultad aumentará.	Separa brazo y pierna sin descender la cadera.
	
Para los más avanzados, elimina dos apoyos y mantén alineados brazo, columna y pierna.	Para aumentar la intensidad y dificultad, mueve brazo y pierna adelante y atrás.