

Hoja1

Siendo	Z1	60%
	Z2	60-70%
	Z3	70-80%
	Z4	80-85%
	Z5	85-90%
	Z6	90-95%
	Z7	95-100%

SEMANA 1

lunes	martes	Miercoles	jueves	viernes	Sabado	domingo
NATACIÓN		NATACIÓN/GIMNASIO				
400 calentamiento		400 calentamiento				
4x4x50/20" Técnica		8x50/20" Técnica				
50 suaves						
4x75/20" progresivos	CARRERA	6x200/1' aletas, pares con palas, impares sin palas			CARRERA	
100 soltar	35' suave 6x30"/1' progresivos	100 suaves	BICI		20' suave 6x(3' en Z4, 2' suave)	BICI
		400 aletas	1h30 ritmo Z2 8x30"/2' en Z6	Descanso	5' suave	2h en Z2, grupeta

SEMANA 2

lunes	martes	Miercoles	jueves	viernes	Sabado	domingo
				NATACIÓN/GIMNASIO		
				400 calentamiento		
				8x50/20" Técnica		
				2x300/1' aletas, haciendo 10" fuertes, 15" suaves		
NATACIÓN/GIMNASIO		CARRERA	BICI	100 suaves	CARRERA	
2000m variados con palas y aletas. Introducir cambios de ritmo	Descanso	35' suave 8x30"/1' progresivos	1h30 ritmo Z2	6x25/30" en Z6	20' suave 6x cuestras 200m (recup la bajada)	BICI
			10' haciendo 30" fuerte y 30" suave	300 suaves palas	15' suave	2h30 en Z2, grupeta

SEMANA 3

lunes	martes	Miercoles	jueves	viernes	Sabado	domingo
--------------	---------------	------------------	---------------	----------------	---------------	----------------

Hoja1

NATACIÓN/GIMNASIO

400 calentamiento

8x50/20" Técnica

12x50/20" progresivos
de la 1 a la 3.

100 suaves

400 palas

100 suaves

CARRERA

50' suave pero
terreno variado,
apretar en las
cuestas

BICI

2h30 en Z2, grupeta

NATACIÓN/GIMNASIO

2000m variados con palas y
aletas. Introducir cambios de
ritmo

Descanso

CARRERA

40' suave
6x30"/1' progresivos

Descanso

SEMANA 4

lunes

martes

Miercoles
NATACIÓN/GIMNASIO

jueves

viernes

Sabado

domingo

400 calentamiento

8x50/20" Técnica

12x100/20" progresivos de
la 1 a la 4

100 suaves

4x50/30" en Z6

100 suaves

CARRERA

20' suave
5x4'/2' en Z5
10' suave

NATACIÓN/GIMNASIO

2000m variados con palas y aletas.
Introducir cambios de ritmo

CARRERA

20' suave
Piramide (2', 4', 6'
siempre con 1' de
recuperación al
trote)
10' suaves

TRANSICIÓN

BICI
2h30' terreno variado
grupeta
CARRERA
10' suave
15'(3' en Z4, 2' suaves)
10' suave

BICI

1h30 ritmo Z2

Descanso

SEMANA 5

lunes

martes

Miercoles

jueves

viernes

Sabado

domingo

Hoja1

		NATACIÓN/ CARRERA		NATACIÓN/GIMNASIO		
		400 calentamiento		400 calentamiento		
		2x10'/ 2'. Primeros con aletas y segundo con palas en Z3		8x50/20" Técnica		TRANSICIÓN
	BICI	100 suaves		3x300/1' aletas, haciendo cambios de ritmo cada 75m		BICI 1h30' en Z2
CARRERA	2h ritmo Z2 con alguna progresión	CARRERA 30' suaves	Descanso	100 suaves		CARRERA 10' suave 2x10' en Z4/5' 10' suave
50' suaves				4x50/30" en Z6		BICI 3h Grupeta, terreno con subidas largas
SEMANA 6				100 suaves		
lunes	martes	Miercoles NATACIÓN/ CARRERA	jueves	viernes	Sabado	domingo
		400 calentamiento		NATACIÓN/GIMNASIO		
		4x100/ 45". Palas en Z3		400 calentamiento		TRANSICIÓN
		100 suaves		8x50/20" Técnica		BICI 2h30' con 4x2' en Z4/2'. Resto Z2
		2x200/30" en Z4		4x75/20" palas		CARRERA 20' suave 15' (3' ritmo de 10k, 2' suave)
		100 suaves		100 suaves		12' (1'30 fuerte, 2'30 suave) 5' suave
NATACIÓN/GIMNASIO	BICI	4x100/45" en Z5		6x25/30" en Z7		CARRERA 25' (5' suave, 5' ritmo de 10km)
2000m variados con palas y aletas. Introducir cambios de ritmo	2h ritmo Z2 con alguna progresión	CARRERA 40' terreno variado, Ritmo medio	Descanso	100 suaves		
SEMANA 7						
lunes	martes	Miercoles	jueves	viernes	Sabado	domingo

Hoja1

NATACIÓN/GIMNASIO

400 calentamiento

8x50/20" técnica

4x50/20" progresivos

100 suaves espalda doble

2x(6x50/45")/2' en Z4

100 suaves espalda

CARRERA

20' suave
12' (1' fuerte+1'
suave+ 2'
fuerte+1' suave)
+10' suave

NATACIÓN/GIMNASIO

2000m variados con palas y
aletas. Introducir cambios de
ritmo

Descanso

BICI

1h30-2h en Z2 con alguna progresión

SIMULACRO
TRIATLÓN

10-12' NATACIÓN
T1

30' BICI en Z3-Z4

T2

20' CARRERA
regresiva

BICI

1h30 en Z2

SEMANA 8

lunes

TRANSICIÓN

BICI

1h30' con 4x1' en Z5/2'.

Resto Z2

CARRERA

15' suave

6x1' progres/1'

10' suave

martes

Descanso

Miercoles

NATACIÓN

600 calentamiento

6x50/20" progresivos

4x25/50" sprint

400 suaves complementos

jueves

Descanso

viernes

ACTIVACIÓN

BICICLETA

40' Z2 con alguna progresión corta

CARRERA

15' con alguna progresión corta

Sabado

TRIATLÓN
OLÍMPICO DE
HUELVA

domingo

BICICLETA

1:30H Muy suaves