



## RECOMENDACIONES GENERALES

Estimados triatletas olímpicos!

En general, nos gustaría recomendaros:

- Que adaptéis vuestro plan de entreno a vuestra vida, y no al revés.
- Aprende a dar variedad a los entrenamientos: no hay que salir a entrenar “a tope” todos los días, alterna días de bajas y altas intensidades.
- Lo ideal sería hacerte una prueba de esfuerzo para sacarte tus zonas de entreno. Es arriesgado estimar la frecuencia cardíaca máxima (FCmáx) a partir de fórmulas y sacar porcentajes de ésta, ya que hay un amplio margen de error.
- Los **porcentajes recomendados en esta planificación son generales** y para deportistas con nivel de forma de partida que se pueda considerar “bueno”.
- La frecuencia cardíaca es el parámetro más indicado en los “rodajes” o cuando el circuito tenga desniveles, pero trata de utilizar mejor las percepciones y ritmos, sobre todo a ritmos altos.
- Utiliza los ritmos principalmente a medida que se acerque la competición objetivo (si entrenamos en llano), así como para series cortas (generalmente inferiores a 3-4’).
- Acompaña siempre las percepciones a los ritmos y a la frecuencia cardíaca. No siempre nos levantamos igual cada mañana.

## ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Siendo	Z1	Fácil y ligero, poco esfuerzo; respiración controlada, 60% puedo hablar continuamente
	Z2	Suave, esfuerzo relativo; respiración controlada, aún 60-70% puedo hablar continuamente
	Z3	Moderado, sentimos la respiración pero puedo hablar 70-80% cómodo
	Z4	Respiración constante y rápida; puedo hablar pero no 80-85% me apetece
	Z5	Duro, respiración agitada, puedo hablar pero muy 85-90% entrecortado
	Z6	Muy duro, respiración acelerada y difícilmente puedo 90-95% hablar
	Z7	Extremadamente duro, máximo; respiración 95-100% disparada; casi imposible hablar

**PLANIFICACIÓN TRIATLÓN OLÍMPICO; ÚLTIMAS 5 SEMANAS.**

**SEMANA 1**

**14-20MAYO** 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

Hoja1

**SEMANA 2**

**21-27MAYO** lunes



	<b>martes</b>	<b>Miercoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>	<b>Sabado</b>	<b>domingo</b>
		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	BICI 3h Grupeta, terreno con subidas largas
50' suaves				4x50/30" en Z6	2x10' en Z4/5' 10' suave	

Hoja1

**SEMANA 3**

**28MAYO-3JU** lunes

**martes**

**Miercoles**  
NATACIÓN/  
CARRERA

**jueves**

**viernes**

**Sabado**

**domingo**



NATACIÓN/GIM  
NASIO

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

BICI

2h ritmo Z2 con  
alguna  
progresión

100 suaves

4x100/45" en Z5

CARRERA  
40' terreno variado,  
Ritmo medio

Descanso

400 calentamiento

4x100/ 45". Palas en  
Z3

100 suaves

2x200/30" en Z4

100 suaves

NATACIÓN / GIMNASIO

400 calentamiento

8x50/20" Técnica

4x75/20" palas

100 suaves

6x25/30" en Z7

100 suaves

CARRERA

20' suave  
15' (3' ritmo de  
10k, 2' suave)  
12' (1'30 fuerte,  
2'30 suave)  
5' suave


TRANSICIÓN

BICI  
2h30' con 4x2'  
en Z4/2'. Resto  
Z2


CARRERA  
25' (5' suave, 5'  
ritmo de 10km)

Hoja1

**SEMANA 4**

4-10 JUNIO	lunes	martes	Miercoles	jueves	viernes	Sabado	domingo
	NATACIÓN/GIMNASIO						
	400 calentamiento					SIMULACRO TRIATLÓN	
	8x50/20" técnica	CARRERA	NATACIÓN/GIMNASIO			10-12' NATACIÓN T1	
	4x50/20" progresivos	20' suave 12' (1' fuerte+1' suave+ 2' fuerte+1' suave) +10' suave	2000m variados con palas y aletas. Introducir cambios de ritmo	Descanso	BICI	30' BICI en Z3-Z4 T2	
	100 suaves espalda doble				1h30-2h en Z2 con alguna progresión	20' CARRERA regresiva	BICI 1h30 en Z2

**SEMANA 5**

11-16 JUNIO	lunes	martes	Miercoles	jueves	viernes	Sabado	domingo
	TRANSICIÓN		NATACIÓN				
			600 calentamiento		ACTIVACIÓN		
	BICI 1h30' con 4x1' en Z5/2'. Resto Z2		6x50/20" progresivos		BICICLETA 40' Z2 con alguna progresión corta		
	CARRERA 15' suave 6x1' progres/1' 10' suave	Descanso	4x25/50" sprint  400 suaves complementos	Descanso	CARRERA 15' con alguna progresión corta	<b>III TRIATLÓN OLÍMPICO DE HUELVA</b>	BICICLETA 1:30H Muy suaves