



PLANIFICACIÓN TRIATLÓN OLÍMPICO: ÚLTIMAS 5 SEMANAS.

SEMANA 1

14-20MAYO

lunes	martes	Miercoles	jueves	viernes	Sabado	domingo
		NATACIÓN/GIMNASIO				
		400 calentamiento				
		8x50/20" Técnica				TRANSICIÓN
		12x100/20" progresivos de la 1 a la 4			CARRERA	BICI 2h30' terreno variado grupeta
		100 suaves	CARRERA		20' suave	
		4x50/30" en Z6	20' suave		NATACIÓN / GIMNASIO	CARRERA
BICI			5x4'/2' en Z5		Piramide (2', 4', 6' siempre con 1' de recuperación al trote)	10' suave
1h30 ritmo Z2	Descanso	100 suaves	10' suave	2000m variados con palas y aletas. Introducir cambios de ritmo	10' suaves	15'(3' en Z4, 2' suaves)
						10' suave

Hoja1

SEMANA 2

21-27MAYO **lunes**



	martes	Miercoles	jueves	viernes	Sabado	domingo
		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	Descanso	100 suaves	CARRERA	BICI
50' suaves		30' suaves		4x50/30" en Z6	10' suave 2x10' en Z4/5' 10' suave	3h Grupeta, terreno con subidas largas

Hoja1

SEMANA 3

28MAYO-3JUN



28MAYO-3JUN lunes	martes	Miercoles NATACIÓN/ CARRERA	jueves	viernes	Sabado	domingo
		400 calentamiento				
		4x100/ 45". Palas en Z3		NATACIÓN / GIMNASIO		
		100 suaves		400 calentamiento		TRANSICIÓN
		2x200/30" en Z4		8x50/20" Técnica		BICI 2h30' con 4x2' en Z4/2'. Resto Z2
NATACIÓN/GIMNASIO		100 suaves		4x75/20" palas	CARRERA 20' suave	
	BICI	4x100/45" en Z5		100 suaves	15' (3' ritmo de 10k, 2' suave)	
2000m variados con palas y aletas. Introducir cambios de ritmo	2h ritmo Z2 con alguna progresión	CARRERA 40' terreno variado, Ritmo medio	Descanso	6x25/30" en Z7	12' (1'30 fuerte, 2'30 suave)	CARRERA 25' (5' suave, 5' ritmo de 10km)
				100 suaves	5' suave	

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		BICI	30' BICI en Z3-Z4 T2	
100 suaves espalda doble			Descanso	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				
BICI		600 calentamiento		ACTIVACIÓN		
1h30' con 4x1' en Z5/2'. Resto Z2		6x50/20" progresivos		BICICLETA 40' Z2 con alguna progresión corta		
CARRERA		4x25/50" sprint		CARRERA 15' con alguna progresión corta	III TRIATLÓN OLÍMPICO DE HUELVA	BICICLETA
15' suave 6x1' progres/1' 10' suave	Descanso	400 suaves complementos	Descanso			1:30H Muy suaves

