



**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	2000m variados con palas y aletas. Introducir cambios de ritmo	Piramide (2', 4', 6' siempre con 1' de recuperación al trote)	10' suave
1h30 ritmo Z2	Descanso	100 suaves	10' suave		10' suaves	15'(3' en Z4, 2' suaves) 10' suave

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

Hoja1

**SEMANA 3**

**28MAYO-3JUN** lunes

**martes**

**Miercoles**  
NATACIÓN/  
CARRERA

**jueves**

**viernes**

**Sabado**

**domingo**

400 calentamiento

4x100/ 45". Palas en  
Z3

100 suaves

2x200/30" en Z4

100 suaves

4x100/45" en Z5

CARRERA  
40' terreno variado,  
Ritmo medio

NATACIÓN / GIMNASIO

400 calentamiento

8x50/20" Técnica

4x75/20" palas

100 suaves

6x25/30" en Z7

100 suaves

Descanso

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)



NATACIÓN/GIM  
NASIO

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

BICI

2h ritmo Z2 con  
alguna  
progresión

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				
15' suave 6x1' progres/1' 10' suave	Descanso	400 suaves complementos	Descanso	CARRERA 15' con alguna progresión corta	<b>III TRIATLÓN OLÍMPICO DE HUELVA</b>	BICICLETA 1:30H Muy suaves

