

ENTRENAMIENTOS DE BICI

calentamiento: 10'/15' - 5/7km. Con media <28km/h

		recuperacion	distancia	media (para test de 30' a 35km/h)	
	REC		<35km.	<28km/h.	
RODAR	LD	larga distancia	>85km.	>28km/h.	
	AEL MD	media distancia	[50 - 70km]	>30km/h.	
	AEM CD	corta distancia	<50km.	>32km/h.	
	INT	intervalico	<50km.	>38km/h interv. de (2'-8')	2-4x[5'F+5'rec]
	FUERZA	poco desarrollo	<50km.	EN SUBIDA pulso alto	

ENTRENAMIENTOS DE CORRER

calentamiento: 10'/15' - 5/7km. Con media >4'45"km/h

		recuperacion	distancia tot	media (para test de 30' a 3'40" km.)	
	REC		<6km.	aprox 4'45" por km.	continuo suave
TROTE	AEL	aerobico ligero	>6km-14km]	aprox 4'05" por km.	>3000m.
	AEM	aerobico medio	[5km-12km]	aprox 3'45"por km.	[500 - 2000]
	AEI	aerobico intenso	[3km-6km]	aprox 3'30" por km.	[300 - 1500]
	TOLA	tolerancia AcLac	<4km.	aprox 3'10"por km.	[200 - 400]
	CUESTAS	poco desarrollo	<4km.	SUBIDA ritmo y pulso progresivo	(3%-6%)

		desde	hasta	ejemplos
	REC	15' (3km)	20' (5km)	20' continuo
TROTE	AEL	10000	12000	3x3000/2'suv
	AEM	6000	8000	8x1000/45"
	AEI	3000	4000	2x[4x400/20']/6'
	TOLA	10x200/1'	10x300/1'30"	2x[8x200/1']/5'
	CUESTAS	10x200	15x200m	(3%-6%)

ENTRENAMIENTOS DE NADAR

calentamiento: 10'/15' - 600/1000m. Con media >1'35"/100m.

		recuperacion	distancia	media (para test de 30' a 1'24"/100m.)	
	REC		<1500m.	aprox 1'35" por 100m.	continuo suave
TROTE	AEL	aerobico ligero	>2km-5km]	aprox 1'27" por 100m.	>800m.
	AEM	aerobico medio	[1,5km-3km]	aprox 1'22" por 100m.	[400 - 2000]
	AEI	aerobico intenso	[600m-1km]	aprox 1'16" por 100m.	[200 - 1000]
	TOLA	tolerancia AcLac	<1000m.	aprox 1'10"por 100m.	[50 - 150]
	MAR	EN MAR	<4km.	series por brazadas, inicios, etc...	

		desde	hasta	ejemplos
	REC	15' (1km)	20' (1,3km)	20' continuo
TROTE	AEL	1600	2000	3x800/1'
	AEM	4x400	5x400	5x400/1'
	AEI	2x300	2x400	5000 d=1'/1'des x bloque
	TOLA	10x50/1'	6x100/2'	8x100/1'30" ó 2'
	Velocidad	4x25 d/1'	6x25 d/1'15"	2x[4x(20m-35m)/'1 15"]5'

SEMANAS TIPO (mayo) , según objetivos

3 HORAS

Para terminar un triatlón sprint 750m-20km-5km.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
descanso	CORRER	NADAR	CORRER	descanso	BICI	BICI
	30' continuo	30' continuo	30' continuo		45' continuo	45' interval

5 HORAS

Distancia Sprint y en forma. Justo terminar 1,5-40-10.

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
descanso	CORRER	NADAR	CORRER	NADAR	BICI	BICI
	45' AEM	45' AEM	45' AEM	45' AEM	45' AEL	45' interval

15 HORAS

Hasta MEDIA DISTANCIA Y TERMINAR JUSTO UN IRONMAN

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	3	2	1
NADAR AEM		NADAR AEM	NADAR AEM		NADAR AEL	NADAR AEL	↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓
CORRER AEM	BICI REC	CORRER AEI	BICI AEL	CORRER AEL	BICI LARGA	CORRER AEM			
GIM circuito		GIM tronco		GIM circuito		BICI MD			
[45'+1h+30'] 2,25	[45'] 0,75	[45'+45'+30'] 2	[45'+1h] 1,75	[45'+1h+30'] 1,5	[45'+3h] 3,5	[45'+45'+2h] 3,25	horas tot 15		

Para más de 15 horas/semana mayor control y buscaros un entrenador.

COMBINACIONES

Positivas entre disciplinas

↓	NADAR	NADAR	NADAR	CORRER	BICI
	CORRER	BICI	CORRER	BICI	NADAR
	BICI				
	GIM FUERZA				

Semana tipo (se podría quitar la nat del martes. Jueves tb cambiar nat x correr)

Para un/a triatleta con más de 3 años de experiencia en triatlón o entrenamiento de

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	3	2	1
NADAR AEM	NADAR REC	NADAR AEM	NADAR AEM	nad MAR AEI	NADAR AEL	nad MAR AEL	↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓
CORRER AEM	BICI REC	CORRER AEI	BICI AEL	CORRER AEL	BICI LARGA	CORRER AEM			
GIM circuito		GIM tronco		GIM circuito		BICI LARGA			
[45'+1h+30'] 2,25	[20'+55'] 1,25	[45'+45'+30'] 2	[1h+2h] 3	[45'+1h+30'] 2,25	[45'+4h] 4,75	[45'+45'+3h] 4,5	horas tot 20		

TRANSICIONES

↓	NADAR	CORRER	BICI		CORRER
	BICI	BICI	CORRER		NADAR
	CORRER	CORRER			CORRER
	triathlon	duatlon	du / tri	otros	aquatlon

Fase 1 Aprendizaje de la tecnica. (Todo el año).

Ejecución lenta, grabación en video, pulir errores y guión claro.

Ejemplo: En una recta de 50m. apoyar la bici en un banco o muro y hacer transiciones de 30m. (10m. + transicion + 20m.)

Fase 2 Entrenamiento de la transicion (marzo-setiembre).

Calentamiento previo importante (de 20' a 1h).

Ejecución rápida y con fatiga. Series de vel. (máx 1') o de intenso (max 3x5'/5')

Ejemplo velocidad: correr 10m. +transicion+10" 2ª disciplina

Ejemplo intenso: correr 1000m.(3'20") +transicion+1'(2ª disciplina); todo ritmo MUY RÁPIDO (como COMPETICION).

Fase 3 Adaptación muscular entre segmentos.

Calentamiento previo. No sesiones muy largas. Buenas sensaciones. Transiciones rápidas como competición. Progresivas en duraciones e intensidad. (abril-agosto).

nadar	de [5' a 30']	bici	de [30' a 1h']	correr	[3'-30']
correr	de [15' a 30']	bici	de [5' a 30']	correr	[3'-30']
bici	de [30' a 2h]	correr	de [5' a 30']		
correr	de [15' a 30']	nadar	de [5' a 30']	correr	[3'-30']



También se pueden/deben hacer en series:

Continuo:

Ej: 15' nado + transicion rápida + 30' de bici + transicion rápida + 10' correr.

Series:

Ej: 15' nado + transicion rápida + 3x(10' de bici + transicion rápida + 3' correr).