

DIARIO DE UN TRIATLETA

En este artículo os voy a poner el diario de entrenamientos real de un triatleta, como se va construyendo la planificación, en que triatlones tiene pensado participar, como los realiza, los ritmos de entrenamientos a los que entrena cada semana, dificultades reales para cumplir el entrenamiento y como las resuelve, etc...

Espero que os sirva, pero recordar que cada uno somos diferentes y copiar no sirve para mejorar, pero copiar y ADAPTARLO a ti, si te va a servir, para mejorar.

Por eso, **ÁNIMO** y a entrenar.

EMPEZAMOS.

Esta planificación empieza hoy 20-4-2009 y finaliza el 24 de octubre con la participación en la maratón nocturna de Bilbao, bajando de las 3 horas.

Antecedentes: El punto de partida (actualmente) es correr un 10km en 42', pájara en bici al pasar de 2horas (medias de 25km/h) y nadar un 1500m. en 22'. Es decir un triatleta sin forma y con 5kg. de sobrepeso (I.M.C =26,1).

Objetivo 1: Bajar peso (entre 0,5 y 1kg semana) e ir adaptándose al incremento de volumen de entrenamiento.

Desarrollo: Se empieza con 12 horas semanales y se aplica un incremento semanal de 15% inicialmente y un 10% después de la semana 14-15. (Una persona que nunca ha entrenado en serio: 12horas ó más/semanas un deporte continuado (3 años o más), no puede aplicar tanto % de incremento, bastaría con un 5% y empezaría con 4-8 horas). La semana 5-13-18-21-23 son de descarga, es decir se baja el volumen para que el cuerpo asimile las semanas previas, la semana 27 sería la de afinamiento para el maratón nocturno de Bilbao.

TABLAS:

SEMANAS

SEMANA 1: 12 horas de entrenamiento suave distribuidas de la siguiente forma (bici 6 horas, correr 3 horas, nadar 3 horas): L-X-V 1 hora de natación. M-J 1 hora de bici ó 30' de rodillo si llueve; S y D 2 horas de bici. Correr L-X-V-S-D 30' y M-J 15'. Los ritmos estimados para esta semana son: correr a 5:30/km., bici media de 25-27km/h, nadar a media de 1:40. Pulso hasta un 70% del pulso máximo, en ningún momento más. Estiramientos diarios.

SEMANA 2: 14 horas (BICI 7, CORRER 4, NADAR 3) L-X-V 1 hora de natación. M-J 1 hora de bici ó 30' de rodillo si llueve; S y D 2,5 horas de bici. Correr L-X-V-S-D 30' y M-J 45'. Los ritmos estimados para esta semana son: correr a 4:45/km., bici media de 26-28km/h, nadar a media de 1:30. Pulso hasta un 75% del pulso máximo, en ningún momento más. Estiramientos diarios.

SEMANA 3: 16 horas (BICI 8, CORRER 5, NADAR 3) L-X-V 1 hora de natación. M-J 1 hora de bici ó 30' de rodillo si llueve; S y D 3 horas de bici. Correr L-X-V-S-D 45' y M-J 30'. Los ritmos estimados para esta semana son: correr a 4:30/km., bici media de 27-29km/h, nadar a media de 1:27. Pulso hasta un 75% del pulso máximo, en ningún momento más. Estiramientos diarios.

SEMANA 4: 18 horas (BICI 9, CORRER 5, NADAR 3) L-X-V 1 hora de natación. M-J 1,5 hora de bici ó 45' de rodillo si llueve; S y D 3 horas de bici. Correr L-X-V-S-D 50' y M-J 30'. Los ritmos estimados para esta semana son: correr a 4:15/km., bici media de 27-29km/h, nadar a media de 1:25. Pulso hasta un 80% del pulso máximo, en ningún momento más. Estiramientos diarios.

SEMANA 5: (TRIATLON DE GORLIZ EL 24-5-2009); 13 horas (BICI 6, CORRER 4, NADAR 3) L-X-V 1 hora de natación. M-J 2 hora de bici ó 45' de rodillo si llueve; S 1,5 horas

<http://sopelanatriatloia.blogspot.com/>

de bici. Correr L-X-V 50' y M-J 30'. Los ritmos estimados para esta semana son: correr a 4:00/km., bici media de 27-30km/h, nadar a media de 1:22. Pulso hasta un 80% del pulso máximo, en el triatlón cercano al 92-95%. Estiramientos diarios. Tiempo estimado en el triatlón de Gorliz: 1h12'.

CONTINUARÁ.....