

ESTRUCTURACIÓN DE UNA TABLA DE ENTRENAMIENTO BÁSICO DE TRIATLÓN, PARA AQUELLOS /AS, QUE NO DISPONEMOS DE TIEMPO, Y TENEMOS QUE SACARLE AL MISMO, EL MÁXIMO RENDIMIENTO.

ENFOCADO A LAS DISTANCIAS SPRINT y OLÍMPICA

Como es lógico se compone de 1 sesión diaria, con un día de descanso

Los entrenamientos semanales durante el Invierno: breves pero específicos. 45' – 50' en el **Agua**; no mas de 50' a **Pie**; y en **Bici** entre 1h10' – 1h20'

El Domingo: es el día de trabajar el Volumen y la Táctica en Bicicleta, saliendo con un buen grupo.

* Una vez que los días sean más largos, es conveniente meter también mucho kilometraje de bici, también, en la sesión de entre semana.

PLANIFICACIÓN DE TEMPORADA

PRETEMPORADA: NOVIEMBRE y DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
Natación	C. Pie	Bici	Natación	C. Pie	DESCANSO	BICI: MUCHO VOLUMEN Y CON GENTE,

C. Pie:	Capacidades a Desarrollar: Capacidad Aeróbica y Fuerza Resistencia: Sesión Modelo: 40' Carrera Continua, sin sobrepasar las 150 PP /MM, + 10' (de Técnica de Carrera y Progresivos) + 10' de Ejercicios de Fuerza con autocargas ó sobrecargas, de poco peso.
Bici:	Capacidades a Desarrollar: Capacidad Aeróbica, Fuerza Resistencia principalmente de Tren Inferior, y La Frecuencia, muy importante en esta fase. Sesión Modelo: Trabajar la cadencia de pedaleo, >/= de 90 en llano, y 45 – 60 subiendo. Si vas en grupo y tiran demasiado, a rueda y concentrado en no quedarte y mantener la frecuencia de pedaleo.
Natación:	Capacidades a Desarrollar: Capacidad Aeróbica y Fuerza Resistencia. Sesión Modelo: 200m calentamiento + 500m (ejercicios de técnica), 4 * 50/ 30'' u 8*25 /20'', a ritmo medio, y concentrados en la técnica y en mover mucho agua, definiendo las fases de agarre + empuje + tirón, y llevando el codo alto. 200m intercalando batido de crol con nado continuo suave. 300m metiendo pull y palas, y nadando con el menor frecuencia de brazadas posible. 200m muy suave, a ser posible combinando estilos.

PERIODO PREPARATORIO “EN BUSCA DEL DUATLÓN”.

ENERO – FEBRERO.

L	M	X	J	V	S	D
Natación	C. Pie	Bici	Natación		BICI: MUCHO VOLUMEN Y CON GENTE	Competición en Alguna Carrera Popular: no sobrepasar los 10km, si es una media, mejor retirarse en el km 10.

C. Pie:	Capacidades a Desarrollar: Potencia Aeróbica, y Capacidad Aeróbica Láctica y Fuerza Resistencia: Sesión Modelo: 40' Carrera Continua, con Cambios de ritmo; por ejemplo: 17' Cal + 20' haciendo (1' al 85 - 90% / 1')+ 3' suave +10' de Ejercicios de Fuerza con autocargas ó sobrecargas, de poco peso.
Bici:	Capacidades a Desarrollar: Capacidad Aeróbica y Potencia Aeróbica . Sesión Modelo: Empezar suave, paulatinamente ir metiendo algo más de desarrollo, antes de cada puerto ó cuesta, resguardarse en el grupo y beber, ó desacelerar el ritmo, y apretar en las subidas, si vas en grupo, intenta dar palos, ó si el nivel es muy alto, que no te saquen de rueda.
Natación: Igual	Capacidades a Desarrollar: Capacidad Aeróbica y Fuerza Resistencia. Sesión Modelo: 200m calentamiento + 500m (ejercicios de técnica), 4 * 50/ 30'' u 8*25 /20'', a ritmo medio, y concentrados en la técnica y en mover mucho agua, definiendo las fases de agarre + empuje + tirón, y llevando el codo alto. 200m intercalando batido de crol con nado continuo suave. 300m metiendo pull y palas, y nadando con el menor frecuencia de brazadas posible. 200m muy suave, a ser posible combinando estilos.

MARZO – ABRIL Y 1º QUINCENA DE MAYO

PERIODO COMPETITIVO I: A POR LOS DUATLONES:

SEMANA PREVIA

L	M	X	J	V	S	D
Natación	C. Pie	Natación	Bici	Natación		DUATLÓN.

SEMANA POSTERIOR

L	M	X	J	V	S	D
Natación	Bici	Natación	C. Pie	Natación		Bici

COMPETICIONES SEGUIDAS

L	M	X	J	V	S	D
Natación	C. Pie	Natación	Bici	Natación		DUATLÓN.

L	M	X	J	V	S	D
Natación		Bici	C. Pie	Natación		DUATLÓN.

L	M	X	J	V	S	D
Natación	Bici	Natación	C. Pie	Natación		Bici

C. Pie:	<p>Capacidades a Desarrollar: Potencia Aeróbica, y Capacidad Aeróbica Láctica y Fuerza Resistencia:</p> <p>Sesión Modelo: 40' Carrera Continua, con Cambios de ritmo; por ejemplo: 16' Cal + 21' haciendo (1'30'' Progresivo de 0 al - 95% / 1'30'')+ 3' suave +10' de Estiramiento</p>
Bici:	<p>Capacidades a Desarrollar: Capacidad Aeróbica y Potencia Aeróbica .</p> <p>Sesión Modelo: En esta fase, meter un calentamiento + si vas solo seras de 1' /1' en llano, alguna cuesta y suave para casa. Si vas en grupo, mejor, solo tienes que entrar en los ataques, y si está la cosa tranquila, provocarlos.</p>
Natación:	<p>Capacidades a Desarrollar: Capacidad Aeróbica y Fuerza Resistencia.</p> <p>Sesión Modelo: 200m calentamiento + 300m (ejercicios de técnica).+ 4 Posibles Opciones</p> <p>10 (100 /1'); 5 (200 /1'30''); 3 (300 /2'); ó <u>Pirámide</u> (300 / 2' a 80% + 200/1'30'' a 85% + 2*100 / 1' a 90% + 4*50 a 95% + 4*25 a 100% + 200 suave.</p> <p>Sesión Modelo después de un duatlón: 300 CAL combinando estilos + 200 técnica + 500 pull y palas + 200 suave y cambinado estilos</p>

RECUPERACIÓN I

DESPUÉS DE ESTO: METER 2 SEMANAS (2º QUINCENA DE MAYO) DE DESCANSO ACTIVO.

SE DEBERÁN RESPETAR LOS 3 TRI - MANDAMIENTOS:

1º TODO LO QUE HAGAS DEBE SER AERÓBICO.

2º SI ALGÚN DÍA NO TE APETECE, NO ENTRENES ESE DÍA.

3º NO SOBREPASES: 1000m nadando; 30' pie ó 30km bici.

L	M	X	J	V	S	D
Natación	C. Pie	Natación	Bici	Natación		Paseo en Bici

JUNIO, JULIO, AGOSTO, 1 SEPTIEMBRE.

PERIODO COMPETITIVO II: A POR LOS TRIATLONES:

SEMANA PREVIA

L	M	X	J	V	S	D
Natación	C. Pie	Natación	Bici	Natación		TRIATLÓN

SEMANA POSTERIOR

L	M	X	J	V	S	D
Natación	Bici	Natación	C. Pie	Natación		Bici

COMPETICIONES SEGUIDAS

L	M	X	J	V	S	D
Natación	C. Pie	Natación	Bici	Natación		TRIATLÓN

L	M	X	J	V	S	D
Natación		Bici	C. Pie	Natación		TRIATLÓN

L	M	X	J	V	S	D
Natación	Bici	Natación	C. Pie	Natación		Bici

C. Pie:	Capacidades a Desarrollar: Potencia Aeróbica, y Capacidad Aeróbica Láctica y Fuerza Resistencia: Sesión Modelo: 40' Carrera Continua, con Cambios de ritmo; por ejemplo: 16' Cal + 21' haciendo (1'30'' Progresivo de 0 al - 95% / 1'30'')+ 3' suave + 10' Estiramiento
Bici:	1º DEBES APROVECHAR, LAS LARGAS TARDES, PARA METER KM, TAMBIÉN ENTRE SEMANA Capacidades a Desarrollar: Capacidad Aeróbica y Potencia Aeróbica . Sesión Modelo: En esta fase, meter un calentamiento + si vas solo seras de 1' /1' en llano, alguna cuesta y suave para casa. Si vas en grupo, mejor, solo tienes que entrar en los ataques, y si está la cosa tranquila, provocarlos.
Natación:	Capacidades a Desarrollar: Capacidad Aeróbica y Fuerza Resistencia. Sesión Modelo: 200m calentamiento + 300m (ejercicios de técnica).+ 4 Posibles Opciones 10 (100 /1'); 5 (200 /1'30''); 3 (300 /2'); ó Pirámide (300 / 2' a 80% + 200/1'30'' a 85% + 2*100 / 1' a 90% + 4*50 a 95% + 4*25 a 100% + 200 suave. Sesión Modelo Antes de un Triatlón: 300 CAL combinando estilos + 200 técnica + 500 Nado con Neopreno, si crees que lo vas a necesitar el día de la Prueba, y practicando el Nado en Aguas Abiertas, intenta nadar con un compañero para practicar el nado a pies, y cambiaros el ritmo, también deberéis sacar la cabeza de vez en cuando, y trabajar la orientación, controlando elementos de la piscina, tales como el reloj, una tabla, una ventana, etc... + 4*25 /30'' progresivos + 100 suaves. Sesión Modelo después de un Triatlón: 300 CAL combinando estilos + 200 técnica + 500 pull y palas + 200 suave y combinado estilos

VACACIONES: 3 SEMANAS, 1 DE DESCANSO ACTIVO, PARA QUE LA PARADA NO SEA REPENTINA, Y 2 SEMANAS TOTALES.