

Semana 1

Lunes

20' de natación a ritmo suave y variado.

Martes

Descanso

Miércoles

30' carrera continua muy suave, que te permita hablar.

Jueves

DESCANSO.

Viernes

25' de natación a ritmo suave y variado.

Sábado

Salida en bicicleta alrededor de 1 hora, muy suave.

Domingo

DESCANSO.

Semana 2

Lunes

25' nado suave y variado + ejercicios de abdominales

Martes

Descanso

Miércoles

40' carrera continua suave.

Jueves

10' nado suave y variado

10' haciendo 2 largos buen ritmo + 2 largos muy suaves

10' nado suave y variado

Viernes

DESCANSO.

Sábado

Salida en bicicleta muy suave, entre 1 hora y 1 hora 30.

Domingo

CAMINATA POR LA MONTAÑA , SOBRE 2 HORAS.

Semana 3

Lunes

10' nado suave y variado.

10'(2 largos respirando lado bueno+2 largos respirando lado malo + 2 largos respirando cada 3 brazadas)

10' nado suave y variado

Martes

Descanso

Miércoles

15' carrera suave + 15' (2' buen ritmo + 3' suaves) + 10' suaves.

Jueves

10' nado suave y variado + 15' (4 largos buen ritmo + 2 largos suaves)+10' nado suave y variado.

Viernes

DESCANSO.

Sábado

Combinación de caminar + correr: 20' caminando alegremente + 15' trote suave + 20' caminata + 15' trote (2' ritmo alegre + 3' suaves) + 20' caminata.

Domingo

Salida en bicicleta, rodaje de 40' minutos suave
3x5' buen ritmo recuperando 3' suaves + 15' rodaje suave

Semana 4 - Recuperación

Lunes

Nadar 20 minutos suave.

Martes

Descanso

Miércoles

Corre 30 minutos a ritmo suave.

Jueves

DESCANSO.

Viernes

Nadar 20' suaves.

Sábado

Salida en bicicleta 60' muy suave.

Domingo

DESCANSO.

Semana 5

Lunes

15' nado suave y variado + 15' (2 largos ritmo alegre + 1 largo suave).
10' nado suave y variado.

Martes

Descanso

Miércoles

15' carrera suave + 15' progresivos (5' ritmo suave + 5' un poco más de ritmo + 5' ritmo más alto) + 10' muy suave.

Jueves

15' nado suave y variado + 10' (2 largos puños cerrados 2 largos nado correcto) + 10' (4 largos respirando cada 3 brazadas + 2 largos cada 2 brazadas) + 15' nado suave y variado.

Viernes

DESCANSO.

Sábado

50' de rodaje muy suave en bicicleta + carrera: 15' trote suave (se trata de una transición, así que hay que hacerlo lo más seguido posible).

Domingo

1 hora 30 de rodaje suave en bicicleta

Semana 6

Lunes

30' nado suave y variado.

Martes

Descanso

Miércoles

15' carrera suave + 2 x (2' ritmo alegre + 1' suave + 1' más ritmo + 1' suave + 30" fuerte + 1'30" suaves) + 10' suaves.

Jueves

Si puedes salir en bicicleta, sobre 1 hora 30 suave y si dispones de rodillo o de bici estática, bastaría con 45' de rodaje.

Viernes

15' nado suave y variado + 20' (6 largos crol alegres + 2 suaves a otro estilo) + 10' suave y variado.

Sábado

1 hora de rodaje muy suave en bicicleta + carrera seguida: 5' muy suave + 10' (1' buen ritmo + 1' suave) + 5' muy suave.

Domingo

40' rodaje suave + 4 cuestas que nos lleven 2', recuperando la bajada + 10' rodaje en llano buen ritmo + 10' suaves.

Semana 7

Lunes

15' nado suave y variado.

10' (1 largo buen ritmo + 1 largo suave).

15' nado suave y variado.

Martes
DESCANSO

Miércoles
10' trote suave + 25' (3' buen ritmo + 2' suaves) + 5' muy suaves.

Jueves
40' nado continuo y variado sin parar (hacemos 7 largos suaves + 1 largo progresando).

Viernes
DESCANSO.

Sábado
1 hora de rodaje muy suave en bicicleta + carrera seguida: 10' trote muy suave + 5' ritmo alegre + 5' muy suave).

Domingo
1 hora 30 minutos de rodaje suave en bicicleta.

Semana 8 - Previa al triatlón

Lunes
20 minutos nado suave y con estilos variado.

Martes
Descanso

Miércoles
20'trote suave + 4 progresivos de 30" (aumentando la progresión cada 10"), recuperando 1' + 5' trote muy suave.

Jueves
15' nado suave + 4 x 1 largo fuerte, sprint!!! Recuperando 1 largo suave + 5' nado suave.

Viernes
Descanso.

Sábado
Rueda 30' suaves en bici y después 4x30" progresivos y de pie en la bici, recuperando 2' suaves + 10' suaves al final.

Domingo: TRITALON

