

Deportista:	Triatleta	Mesociclo:	Acumulación	Objetivo: TRIATLÓN SPRINT
Entrenador:	Sanus vitae	Microciclo:	5-6-7-8	
Macro ciclo:	1	Comentarios: Ejercicios de técnica en la última página.		

1ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
FUERZA			GENERAL				
NATACIÓN	<p>Calentamiento: 300 estilos variados</p> <p>Técnica: 3x100/10'' 50m Punto muerto crol +50m Crol completo (todo manoplas) 3x100/10'' 50m Pies crol alterno con pull +50m Crol completo</p> <p>Parte principal: 2x[100(50%)/30''+100(50 al 50% y 50 al 85%)/30''+100(85%)]/1' Segundo bloque todo con manoplas + 100 suaves estilos</p> <p>Volumen total: 1600m</p>		<p>Calentamiento: 200 estilos variados</p> <p>Parte principal: 4x200 (50%) /15'' + 100 suaves estilos</p> <p>Volumen total: 1100m</p>	<p>Calentamiento: 300 estilos variados</p> <p>Técnica: 3x100/10'' 50m Punto muerto crol +50m Crol completo (todo manoplas) 3x100/10'' 50m Pies crol alterno con pull +50m Crol completo</p> <p>Parte principal: 3x[150(85%)+50Punto muerto (50%)] + 100 suaves estilos</p> <p>Volumen total: 1600m</p>			
CICLISMO		45' (75%)		30' (75%)			2h (75%) Cambios de ritmo 7x[4'(85%)+2'(50%)]
RUNNING		25'(60%) Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos			<p>Calentamiento 2' trote + estiramientos + 3' (50%) +técnica de carrera</p> <p>Parte Principal 40'(75%)</p> <p>Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos</p>		

Consideraciones:

-Martes transición. Miércoles primero fuerza y seguido natación. Jueves primero natación y seguido ciclismo.

2ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
FUERZA				GENERAL			
NATACIÓN	Calentamiento: 300 estilos variados Técnica: 3x100/10'' 50m Punto muerto crol +50m Crol completo (todo manoplas) Parte principal: 4x[150Crol(75%)+50Braza o espalda(50%)] + 100 suaves crol Volumen total: 1500m			Calentamiento: 200 estilos variados Parte principal: 4x200 (50%) /15'' + 100 suaves estilos Volumen total: 1100m			
CICLISMO		1h15'(75%) Cambios de ritmo 6x[4'(85%)+1'(50%)]				2h (75%) Cambios de ritmo 7x[4'(85%)+2'(50%)]	
RUNNING			Calentamiento 2' trote + estiramientos + 3' (50%) +técnica de carrera Parte Principal 40' (75%) Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos				Calentamiento 2' trote + estiramientos + 3' (50%) +técnica de carrera Parte Principal 35' (75%) Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos

Consideraciones:

-Jueves primero fuerza y seguido natación.

3ª semana	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
FUERZA					GENERAL		
NATACIÓN	Calentamiento: 200 estilos variados Parte principal: 4x200(50%)/20'' Técnica: 4x100/10'' 50m Pies crol sin tabla +50m Crol completo + 200 suaves crol Volumen total: 1600m				Calentamiento: 300 estilos variados Técnica: 2x100/10'' 50m Punto muerto crol +50m Crol completo (todo manoplas) Parte principal: 3x[150Crol(75%)+50Braza o espalda(50%)] + 100 suaves crol Volumen total: 1200m		Natación en el mar 1500m
CICLISMO				1h30' (75%) Cambios de ritmo 6x[4'(85%)+1'(50%)]		1h30' (75%) Cambios de ritmo 6x[4'(85%)+1'(50%)]	
RUNNING			Calentamiento 2' trote + estiramientos + 3' 50% +técnica de carrera Parte Principal 5x[6'(85%)+ 2' (50%)] Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos		Calentamiento 2' trote + estiramientos + 3' (50%) +técnica de carrera Parte Principal 40' (75%) Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos		Calentamiento 2' trote + estiramientos + 3' (50%) +técnica de carrera Parte Principal 20' (75%) Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos

Consideraciones:

-Viernes por la mañana entrenamiento de fuerza y seguido carrera a pie. Por la tarde hacer la carrera a pie.

-Domingo primero natación en el mar y seguido carrera a pie.

4ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
FUERZA			GENERAL				
NATACIÓN			Calentamiento: 200 estilos variados Parte principal: 4x200(50%)/20'' Técnica: 4x100/10'' 50m Pies crol sin tabla +50m Crol completo + 200 suaves crol Volumen total: 1600m		Calentamiento: 200 estilos variados 100 manoplas Parte principal: 3x[50(85%)/15'' 100(85%)/20'' 200(85%)/1'] Segundo bloque con manoplas Técnica: 3x100/10'' 50m Punto muerto crol +50m Crol completo + 200 suaves crol Volumen total: 1850m		
CICLISMO		45' (75%)			1h (75%) Cambios de ritmo 6x[4'(85%)+30''(50%)]		
RUNNING		30'(75%) Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos		Calentamiento 2' trote + estiramientos + 3' 50% +técnica de carrera Parte Principal 4x6'(85%)/1'30'' Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos			3x[10' CICLISMO (75%) + 8' RUNNING (75%)]/4'

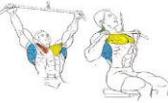
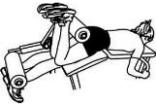
Consideraciones:

- Martes transición.
- Miércoles primero natación y seguido entrenamiento de fuerza.
- Viernes por la mañana natación y por la tarde ciclismo.
- Domingo multitransiciones.

FUERZA GENERAL

CALENTAMIENTO

- 3-5' carrera continua o salto a la comba con descansos intermedios.
- Movilidad articular y estiramientos grupos musculares.

1		-Press en máquina: 4x20/1'
2		-Dorsal polea alta: 4x20/1' Por delante de la barbilla, ligeramente inclinado hacia atrás.
3		-Sentadillas con fitball: 4x20-25/30'' Las rodillas no deben sobrepasar la línea imaginaria de la punta de los pies. Bajar hasta formar un ángulo de 90º (como en la imagen).
4		-Isquiotibiales en máquina: 4x15-20/1'30'' En la extensión dejar ligeramente la rodilla flexionada, sin encajar.
5		-Elevación de talón: 3x12-14/1'

CORE

(Realizar ejercicios durante 10-12')

1		<ol style="list-style-type: none">1- Mantener la postura, brazos y pierna en la misma línea.2- Encogimientos.3- Llevar el balón de las piernas a las manos.4- Llevar el balón de un costado a otro.5- Mantener la postura.
2		
3	 <small>www.growfitnes.es</small>	
4	 <small>www.growfitnes.es</small>	
5		

Técnica de carrera a pie:

Los lunes a las 19:00, en las pistas del río Turia (Valencia), realizamos entrenamientos para la mejora de la técnica de carrera. Para más información contactar en info@sanusvitae.es

Técnica de natación:

-Punto muerto con pull: Cojemos con ambas manos el pull con los brazos extendidos, una mano suelta el pull y realiza la brazada hasta volver a coger el pull.

A continuación el brazo contrario hace lo mismo. Es decir, hacer la brazada de forma alternanda cogiendo y soltando el pull.

-Pies crol sin tabla: Brazos estirados delante en la misma línea que los hombros. Las palmas mirando hacía el suelo, apoyándose en el agua. Para respirar hacerlo frontalmente ayudándose con las manos para no hundirse. <https://youtu.be/-6A03h5Ogkk>

-Pies crol lateral alterno con pull: Empezar con pies crol lateral cogiendo un pull con una mano y la otra mantenerla pegada al tronco. Hacer 6 batidos y cambiar de costado mediante una brazada cambiando la mano que coge el pull. <https://youtu.be/cpVCQRm33cc>