

<b>Deportista:</b>	Triatleta	<b>Mesociclo:</b>	Acumulación	<b>Objetivo:</b> TRIATLÓN SUPERSPRINT
<b>Entrenador:</b>	Sanus vitae	<b>Microciclo:</b>	5-6-7-8	
<b>Macrociclo:</b>	1	<b>Comentarios:</b> Ejercicios de técnica en la última página.		

1ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>FUERZA</b>				<b>GENERAL</b>			
<b>NATACIÓN</b>	Calentamiento: <b>200 estilos variados</b>  Técnica: <b>6x50/10'' 25m Pies crol con tabla</b> <b>+25m Punto muerto con tabla</b>  Parte principal: <b>150(50%)/30''+100(50 al 50%</b> <b>y 50 al 85%)/30''+150(85%)</b> <b>+</b> <b>100 suaves estilos</b>  <b>Volumen total: 1000m</b>			Calentamiento: <b>100 estilos variados</b>  Parte principal: <b>4x150 (50%) /15''</b> <b>+</b> <b>100 suaves estilos</b>  <b>Volumen total: 800m</b>			
<b>CICLISMO</b>		<b>30'</b> <b>(75%)</b>					<b>1h</b> <b>(75%)</b> <b>Cambios de ritmo</b> <b>6x[2'(85%)+2'(50%)]</b>
<b>RUNNING</b>		<b>20'(60%)</b>  Vuelta a la calma <b>4' trote + Estiramientos</b>			Calentamiento <b>2' trote + estiramientos + 3' (50%)</b> <b>+técnica de carrera</b>  Parte Principal <b>30'(75%)</b>  Vuelta a la calma <b>4' trote + Estiramientos</b>		

**Consideraciones:**

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

2ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>FUERZA</b>					<b>GENERAL</b>		
<b>NATACIÓN</b>	Calentamiento: <b>200 estilos variados</b>  Técnica: <b>6x50/10" 25m Pies crol con tabla</b> <b>+25m Punto muerto con tabla</b>  Parte principal: <b>2x[150(85%)+50Punto muerto (50%)]</b> <b>+</b> <b>100 suaves estilos</b>  <b>Volumen total: 1000m</b>				Calentamiento: <b>200 estilos variados</b>  Parte principal: <b>4x200 (50%) /15"</b> <b>+</b> <b>100 suaves estilos</b>  <b>Volumen total: 1100m</b>		
<b>CICLISMO</b>		<b>50'(75%)</b> <b>Cambios de ritmo</b> <b>8x[2'(85%)+1'(50%)]</b>					<b>50'</b> <b>(75%)</b>
<b>RUNNING</b>			Calentamiento <b>2' trote + estiramientos + 3' (50%)</b> <b>+técnica de carrera</b>  Parte Principal <b>30' (75%)</b>  Vuelta a la calma <b>4' trote + Estiramientos</b>				<b>20'(60%)</b>  Vuelta a la calma <b>4' trote + Estiramientos</b>

**Consideraciones:**

- Viernes primero fuerza y seguido natación.
- Domingo transición.

3ª semana	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>FUERZA</b>		<b>GENERAL</b>					
<b>NATACIÓN</b>	Calentamiento: <b>100 estilos variados</b>  Parte principal: <b>4x150(50%)/20''</b>  Técnica: <b>6x50/10'' 25m Pies crol sin tabla</b> <b>+25m Crol completo</b> <b>+</b> <b>100 suaves crol</b>  <b>Volumen total: 1100m</b>				Calentamiento: <b>100 estilos variados</b>  Técnica: <b>4x100/10'' 50m Punto muerto crol</b> <b>+50m Crol completo</b>  Parte principal: <b>3x[100Crol(75%)+50Braza o</b> <b>espalda(50%)]</b> <b>+</b> <b>100 suaves crol</b>  <b>Volumen total: 1050m</b>		<b>Natación en el mar</b> <b>800-1000m</b>
<b>CICLISMO</b>				<b>50'(75%)</b> <b>Cambios de ritmo</b> <b>8x[2'(85%)+1'(50%)]</b>			
<b>RUNNING</b>		Calentamiento <b>2' trote + estiramientos + 3' 50%</b> <b>+técnica de carrera</b>  Parte Principal <b>5x[4'(85%)+ 2' (50%)]</b>  Vuelta a la calma <b>4' trote + Estiramientos</b>					Calentamiento <b>2' trote + estiramientos + 3' (50%)</b> <b>+técnica de carrera</b>  Parte Principal <b>20' (75%)</b>  Vuelta a la calma <b>4' trote + Estiramientos</b>

**Consideraciones:**

- Martes por la mañana entrenamiento de fuerza y por la tarde carrera a pie.
- Domingo primero natación en el mar y seguido carrera a pie.

4ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>FUERZA</b>		<b>GENERAL</b>					
<b>NATACIÓN</b>		Calentamiento: <b>100 estilos variados</b>  Parte principal: <b>4x200(50%)/20''</b>  Técnica: <b>4x50/10'' 25m Pies crol sin tabla            +25m Crol completo            +            100 suaves crol</b>  <b>Volumen total: 1100m</b>			Calentamiento: <b>100 estilos variados</b>  Parte principal: <b>3x[50(85%)/15''            100(85%)/20''            150(85%)/1']</b> <b>Segundo bloque con manoplas</b>  Técnica: <b>3x100/10'' 50m Punto muerto crol            +50m Crol completo            +            100 suaves crol</b>  <b>Volumen total: 1400m</b>		
<b>CICLISMO</b>	<b>1h (75%)            Cambios de ritmo            6x[4'(85%)+30''(50%)]</b>						
<b>RUNNING</b>			Calentamiento <b>2' trote + estiramientos + 3' 50%            +técnica de carrera</b>  Parte Principal <b>5x[4'(85%)+ 2' (50%)]</b>  Vuelta a la calma <b>4' trote + Estiramientos</b>			<b>2x[12' CICLISMO (75%)            +            8' RUNNING (75%)]/4'</b>	

**Consideraciones:**

-Martes primero natación y seguido entrenamiento de fuerza.

-Sábado dos transiciones.

## 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: 2x20/1'
2		-Dorsal polea alta: 2x20/1' Por delante de la barbilla, ligeramente inclinado hacia atrás.
3		-Sentadillas con fitball: 2x20-25/30'' 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: 2x15-20/1'30'' En la extensión dejar ligeramente la rodilla flexionada, sin encajar.
5		-Elevación de talón: 2x12-14/1'

## CORE

(Realizar ejercicios durante 8')

1		<ol style="list-style-type: none"><li>1- Mantener la postura, brazos y pierna en la misma línea.</li><li>2- Encogimientos.</li><li>3- Llevar el balón de las piernas a las manos.</li><li>4- Llevar el balón de un costado a otro.</li><li>5- Mantener la postura.</li></ol>
2		
3		
4		
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](mailto: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 alternada cogiendo y soltando el pull.

-Pies crol con tabla: Colocar los brazos estirados cogiendo la tabla y haciendo pies crol con la cabeza fuera del agua.

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