

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

valencia triatlón



1ª semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
FUERZA			GENERAL				
NATACIÓN	<p>Calentamiento: 400 estilos variados</p> <p>Técnica: 4x100/10'' 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[200(50%)/30''+200(100 al 50% y 100 al 85%)/30''+200(85%)]/1' Segundo bloque todo con manoplas + 200 suaves estilos</p> <p>Volumen total: 2500m</p>		<p>Calentamiento: 200 estilos variados</p> <p>Parte principal: 6x200 (50%) /15'' + 100 suaves estilos</p> <p>Volumen total: 1500m</p>	<p>Calentamiento: 400 estilos variados</p> <p>Técnica: 4x100/10'' 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[200(85%)+100Punto muerto (50%)] + 200 suaves estilos</p> <p>Volumen total: 2200m</p>			
CICLISMO		1h (75%)		45' (75%)			2h30' (75%) Cambios de ritmo 8x[6'(85%)+2'(50%)]
RUNNING		35'(60%) Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos			<p>Calentamiento 2' trote + estiramientos + 3' (50%) +técnica de carrera</p> <p>Parte Principal 50'(75%)</p> <p>Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos</p>		

Web: www.sanusvitae.es

Blog: www.sanusvitae.es/blog/

Email: info@sanusvitae.es

Consideraciones:

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

2ª semana	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
FUERZA				GENERAL			
NATACIÓN	<p>Calentamiento: 400 estilos variados</p> <p>Técnica: 4x100/10'' 50m Punto muerto crol +50m Crol completo (todo manoplas)</p> <p>Parte principal: 4x[200Crol(75%)+100Braza o espalda(50%)] + 100 suaves crol</p> <p>Volumen total: 2100m</p>			<p>Calentamiento: 200 estilos variados</p> <p>Parte principal: 6x200 (50%) /15'' + 100 suaves estilos</p> <p>Volumen total: 1500m</p>		Natación en el mar 2000m	
CICLISMO		1h30' (75%) Cambios de ritmo 6x[4'(85%)+1'(50%)]					2h30' (75%) Subida puerto
RUNNING			<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>			<p>Calentamiento 2' trote + estiramientos + 3' (50%) +técnica de carrera</p> <p>Parte Principal 30' (75%)</p> <p>Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos</p>	

Consideraciones:

-Jueves primero fuerza y seguido natación.

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

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: 400 estilos variados Técnica: 2x100/10'' 50m Punto muerto crol +50m Crol completo (todo manoplas) Parte principal: 3x[200Crol(75%)+100Braza o espalda(50%)] + 100 suaves crol Volumen total: 1600m		Natación en el mar 2500m
CICLISMO				1h30' (75%) Cambios de ritmo 6x[4'(85%)+1'(50%)]		2h30' (75%) Subida puerto	
RUNNING			Calentamiento 2' trote + estiramientos + 3' 50% +técnica de carrera Parte Principal 6x[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 30' (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			<p>Calentamiento: 200 estilos variados</p> <p>Parte principal: 4x200(50%)/20''</p> <p>Técnica: 4x100/10'' 50m Pies crol sin tabla +50m Crol completo + 200 suaves crol</p> <p>Volumen total: 1600m</p>		<p>Calentamiento: 200 estilos variados 200 manoplas</p> <p>Parte principal: 3x[100(85%)/15'' 200(85%)/20'' 300(85%)/1']</p> <p>Segundo bloque con manoplas</p> <p>Técnica: 4x100/10'' 50m Punto muerto crol +50m Crol completo + 200 suaves crol</p> <p>Volumen total: 2800m</p>		
CICLISMO		1h (75%)			1h30' (75%) Cambios de ritmo 8x[4'(85%)+30''(50%)]		3x[20' CICLISMO (75%) + 10' RUNNING (75%)]/4'
RUNNING		35'(75%) Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos		<p>Calentamiento 2' trote + estiramientos + 3' 50% +técnica de carrera</p> <p>Parte Principal 4x8'(85%)/2'</p> <p>Vuelta a la calma 4' trote + Estiramientos</p>			




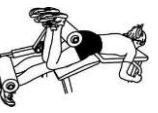

Consideraciones:

- 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		
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

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 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>