



Plan de entrenamiento Triatlón de Media Distancia de Sevilla 2014

www.3styletraining.com

Esta planificación de entrenamiento va dirigida a todas aquellas personas que practican el triatlón de manera no profesional compaginando su poco tiempo diario para entrenar con su vida laboral y familiar pero cuyo objetivo es cruzar la línea de meta el próximo 31 de Mayo en el Half Triatlón de Sevilla.

Se trata de un plan general de 12 semanas durante las cuales iremos subiendo el volumen, las sesiones y la intensidad de las mismas para llegar a punto a nuestro gran objetivo. Dependiendo del nivel y de la disponibilidad del deportista vamos a ofrecer dentro del plan las opciones de “básico”, “medio” y “avanzado”.

Recomendamos a todas las personas que vayan a seguir este plan de entrenamiento que se hagan una prueba de esfuerzo. Es importante saber que estamos sanos y aptos para la práctica de este tipo de deporte y también así sabremos cuáles son nuestros umbrales para desarrollar las sesiones de entrenamientos en la intensidad correcta.

La intensidad de las sesiones:

Como cada persona tiene unas características diferentes y este es un plan general de entrenamiento vamos a definir 4 zonas de trabajo.

ZR (zona recuperación): Serán entrenamientos muy suaves como recuperación activa, calentamientos y descansos entre series. Es muy importante respetar estas sesiones ya que son necesarias y fundamentales para recuperar. Sin descanso no hay mejora ya que no reconstruimos las células destruidas por el entrenamiento.

Z1 (zona aeróbica): Serán entrenamientos fáciles, rodajes a ritmo constante y que pueden ser de larga duración en los que podamos ir manteniendo una conversación. El objetivo de estas sesiones será construir y mejorar nuestra base aeróbica.

Z2 (zona aeróbica media): Serán entrenamientos de carrera continua, series largas o series cortas con poco descanso en donde trabajaremos nuestros umbrales aeróbico y anaeróbico.

Z3 (zona aeróbica intensa): Serán entrenamientos en los que ya toca sufrir y de los que no conviene abusar ya que pueden llevarnos a un sobreentrenamiento. Trabajaremos por encima del umbral para mejorar nuestro VO2max.

El descanso

Tendemos a pensar que cuanto más nos machaquemos más vamos a mejorar y muchas veces nos olvidamos de descansar. No obstante el descanso es también parte del entrenamiento y existe una relación directa entre el descanso y el rendimiento. El cuerpo sufre daños durante el entrenamiento y el descanso es quién permite al cuerpo reparar esos daños tal y como hemos dicho anteriormente. Si el cuerpo no es capaz de recuperarse, dejará de asimilar los entrenamientos e impedirá la mejora de nuestro rendimiento.

3 style TRIATLON

Aquí tenéis una gráfica de la supercompensación. La supercompensación es una respuesta fisiológica del organismo para hacer frente a los efectos del entrenamiento, el organismo se recupera y se fortalece.



La alimentación

Si el descanso es fundamental, una buena alimentación también lo es. Con esto no queremos decir que haya que obsesionarse con la comida y menos si no somos profesionales ya que nunca nos tenemos que olvidar que practicamos triatlón para disfrutar pero si tenemos que intentar llevar una dieta saludable y equilibrada.

La alimentación en los entrenamientos

En la larga distancia es clave la alimentación y la hidratación en carrera por ello en los entrenamientos largos tenemos que educar a nuestro organismo a que asimile lo que queremos comer el día de la competición.

También es indispensable que durante los entrenamientos vayamos reponiendo líquido y sales y las bebidas energéticas son perfectas para ello. Tras finalizar el entrenamiento no tenemos que olvidarnos de restablecer el equilibrio hidrático lo antes posible.



Semana del 10 al 16 de marzo

Lunes

Carrera:

Plan Básico: 40' rodaje en Z1

Plan Medio: 50' rodaje en Z1

Plan Avanzado: 1h rodaje en Z1

Martes

Natación

500 (75 crol-25 estilos)

4x(50 resp cada 3 brazadas-50 crol) Rec:10''

4x50 pies con tabla Rec: 20''

400 nado continuo intentando nadar largo y deslizando

8x50 crol Z1 Rec 20'' (tienen que salir todos al mismo ritmo)

200 nado suave

Total: 2100m

Miércoles: Bici: 1h30' en Z1

Jueves

Carrera: 40' rodaje en ZR y al final 6x cuestras de 30'', impares progresivas y pares a tope recuperando la bajada andando + 5' soltar suave al final de la sesión.

Viernes: descanso

Sábado: Transición 1h30 de bici en ZR, muy suave y con mucha cadencia y seguido 20' de carrera en ZR, muy suave solo para que haya una adaptación muscular.

Domingo:

Natación

500 variado

4x50 progresivos Rec 10''

400 nado alegre, un poco más rápido que el calentamiento Rec 1'

2x200 Rec: 30'' más fuertes que el 400

600 nado suave con pull

Total: 2100m

Bici:

Plan Básico: 2h rodaje con 8x1' fuerte + 1' suave con cadencia.

Planes Medio y Avanzado: lo mismo pero con 15x1'



Semana del 17 al 23 de marzo

Lunes

Plan Básico: 45' rodaje en Z1

Plan Medio: 55' rodaje en Z1

Plan Avanzado: 1h10' rodaje en Z1

Martes

Natación

500 variado

200 pies con tabla

200 crol palas suave

4x50 prog Rec:10''

10x25 Rec: 25m suave+20'' (2 crol, 2 palas, 2 crol, 2 aletas, 2 crol)

200 nado suave

Total: 1800m

Miércoles

Bici: 2h con 2x(1' Z3 + 1' ZR + 3' Z2 + 3' Z1 + 5' Z2 + 5' ZR) En el terreno que pilles, si es llano mejor. Tratamos de ir sentados y con bastante cadencia.

Jueves

Carrera: 40' rodaje en ZR y al final 4x100m progresivos. Rec: 100m al trote

Viernes: descanso (el plan avanzado puede hacer 1h rodillo o 1000 suave de agua si quiere)

Sábado: Transición 1h30 de bici en ZR, muy suave y con mucha cadencia y seguido 25' de carrera en ZR, muy suave solo para que haya una adaptación muscular.

Domingo

Natación

400 variado

6x200 palas prog de la 1ª a la 3ª rec 30''

100 suave

10x50 (1 ritmo medio-1 fuerte) rec 10''

100 suave

Total: 2300m

Bici:

Plan Básico: 2h30 ritmo cómodo subiendo un puerto de 6km aprox

Planes Medio y Avanzado igual pero suben dos puertos de 6km aprox



Semana 24 al 30 de marzo

Lunes

Carrera: 50' rodaje en Z1

Avanzado y Medio: 60'

Martes

Natación

500 variado

4x(50 punto muerto-50 crol) Rec:10''

2x100 pies con tabla Rec:20''

4x50 en progresión Rec:20''

2x(6x75 rec 10'') Rec 2' entre bloques + 100 suave (tienen que salir todos al mismo ritmo)

200 nado suave

Total: 2500m

Miércoles

Bici 1h30' en Z1 tratando de ir acoplados y ágiles, buscando una buena postura en la bici

Jueves

Carrera: 45' rodaje en ZR y al final 5 progresiones de 100metros recuperando la vuelta al trote.

Viernes:

Bici: 1h30' en Z1 con las siguientes series de fuerza en llano 6x(4' plato grande+piñon pequeño a 60-70 pedaladas por minuto Rec 4' suave)

Sábado: Transición 1h30 de bici en ZR, muy suave y con mucha cadencia y seguido 25' de carrera en ZR, muy muy suave solo para que haya una adaptación muscular.

Avanzado hace en la transición los primeros 1500m a pie a ritmo de competición

Medio hace en la transición el primer Km a pie a ritmo de competición



Domingo:

Natación

600 variado

2x100 técnica Rec:20''

6x300/20''

- Las pares 50 fuerte-50 suave

- Las impares 50 punto muerto-50 crol

100 suave

Total: 2700m

Bici: 2h30 por terreno variado.

Avanzado: 4h

Medio: 3h



Semana del 31 de marzo al 6 de abril

Lunes

Carrera: 45´ rodaje en ZR

(Si se está muy cansado del día anterior descanso total o 40´ rodillo)

Martes

Natación

600 variado

200 pies con tabla

200 crol palas suave

15x100 crol Rec 20´´, las últimas 5 con palas

200 suave

Total: 2700m

Miércoles

Bici: 1H45 con 2x(2´ Z3 + 1´ ZR + 2´ Z2 + 1´ Z1 + 3´ Z2 + 3´ ZR) En el terreno que pilles, si es llano mejor. Tratamos de ir sentados, acoplados y con bastante cadencia.

Jueves

Carrera: 20´ calentamiento en ZR + 6x (3´ fuerte+1´ suave) + completar hasta tiempo marcado

Duración:

Básico 1h

Medio 1h10´

Avanzado 1h20´

Viernes: descanso

Sábado: Rodaje a pie de 1h30´ muy tranquilos, dentro siempre de la Z1.

Domingo

Natación

400 variado

800 ritmo cómodo, un poco más fuerte que el calentamiento

100 suave

2x400 un poquito más fuerte que el 800 REC 1´

200 suave



Total: 2300m

Bici: 3h de rodaje con 2x10' acoplado en Z2. R:5'
Medio hace 3x10' y Avanzado 5x10'

Semana del 7 al 13 de abril

Lunes

Carrera: 1h rodaje en Z1
Avanzado y medio amplían hasta 1h10'

Martes

Natación
500 variado
4x100 piernas aletas rec 20''
1º y 3º Con tabla
2º y 4º Patada lateral cambiando cada 25m
8x25 prog rec 10''
9x100 rec 20'' (1 suave-1 ritmo medio-1 fuerte)
200 nado suave
Total: 2200m

Miércoles

Bici: 1h30' en Z2 (entreno corto e intenso)

Jueves

Carrera: 20' rodaje en ZR + 2x10' alegres a lo que nos pidan las piernas, por sensaciones rec 3' entre series + completar en ZR hasta los 50 minutos.

Viernes: descanso

Sábado: Transición: 1h30 de bici en ZR, muy suave y con mucha cadencia y seguido 30' de carrera en ZR, muy muy suave solo para que haya una adaptación muscular.

Domingo:

Natación
600 variado



4x100 nado con pull rec 20''
5x200 ritmo medio rec 30'' (la dos últimas con palas)
500 nado suave crol
Total: 2500m

Bici:
Basico 3h
Medio 3h30'
Avanzado 4h

Semana 14 al 20 de abril

Lunes

Carrera: 40' rodaje en ZR

Martes

Natación

Sin calentar
10x50 MUY FUERTE rec 15''
600 ritmo medio
10x50 MUY FUERTE rec 15''
1000 nado suave
Total: 2600m

Miércoles

Bici: 2h45' con 6x2' Z3 series en subida, recuperando la bajada (si se puede hacer más tiempo hacer hasta 3h30')
Medio hace 8x2'
Avanzado 12x2'

Jueves

Carrera: 20' calentamiento en ZR + 2x (5' Z1 + 5' Z2 + 5' ZR) + 10' ZR

Viernes: descanso

Sábado: 3h bici en ZR



Domingo

Natación

800 calentamiento variado

20x25 MUY FUERTE CROL 15''

10x25 PIES CON TABLA MUY FUERTE 25''

10x25 PALAS MUY FUERTE 15''

500 nado muy suave

Total: 2300m

Bici: 3h de rodaje en Z1

Medio 3h30'

Avanzado 4h

Semana del 21 al 27 abril

Lunes

Carrera: 1h25 rodaje en Z1

Martes

Natación

4x800 rec 20''

1º 150 crol-50 estilos

2º 100 suave-100 fuerte

3º 50 suave-50 fuerte palas

4º 800 pull suave

Total: 3200m

Miércoles

Bici: 1h45' con 2 x (6x30'' a tope + 2' suave) Rec 5' suave entre bloques

Jueves

Carrera:

20' calentamiento

4x1' fuerte en cuesta rec la bajada (medio 6x1' cuesta y avanzado 8x1')

5' suave

2km FUERTE (ritmo competición) para transferir



Soltamos 10´

Viernes:

Natación

8x50 fuerte rec 20´´

800 ritmo competición rec 1´

8x50 fuerte rec 20´´

800 suave

Total : 2400

Sábado: Transición 2h de bici en Z1 y seguido 40´ muy suave. [Medio Transic de 50´](#) y [avanzado de 1h](#)

Domingo:

Bici: 3h con 2x20´ fuerte en llano acoplado rec 5´ suave

Si se puede, todos los planes ampliar hasta las 5h

Semana 28 abril a 4 de mayo (semana regenerativa para todos los planes)

Lunes

Carrera: 40´ rodaje en ZR

Martes

Natación

600 variado

200 pies tabla

4x50 progresivos 15

2x(4x200 fuerte rec 40´´) y 2´ entre boques. El 2º con palas.

200 suave

Total:2800

Miércoles

Bici-Transición 1h bici haciendo los últimos 30´ fuertes + 30´ rodaje suave en ZR.



Jueves

Carrera: 20' calentamiento en ZR + 20' en Z1 + 4 progresiones de 100m al final del entreno

Viernes:

Natación

800 variado

400 (50 brazos pull-50 pies)

8x25 progresivos rec 10''

2x(15x50 una fuerte - una ritmo medio rec 15'') rec 1'

200 suave

Total: 3100

Sábado:

Descanso

Domingo

Bici: 2h de bici por la mañana

Carrera: 35' carrera por la tarde

Semana 5 al 11 de mayo

Lunes

Carrera: 1h10' rodaje progresivo hasta acabar en Z2

Medio 1h20'

Avanzado 1h30'

Martes

Natación

3x1000m 1º suave, 2º crol ritmo competición, 3º palas y aletas

Total: 3000m

Miércoles

Bici-Transición 1h30 de bici con 4 x (1' fuerte + 1' a tope + 4' suave) + 30' rodaje suave en ZR.

Avanzado y medio hacen 6 bloques de series y 40' de transición



Jueves

Carrera: 1h de rodaje con 1x5000m ritmo de competición (todos los planes)

Viernes:

Natación

800 variado

400 pies aletas (100 tabla - 100 espalda - 100 lateral - 100 lateral)

8x25 progresivos rec 10''

30x50 ritmo medio rec 15''

200 suave

Total: 3100

Sábado:

Carrera: 1h20 por terreno variado apretando 8x1' fuerte cuando las piernas nos lo pidan.

Domingo

Bici: 3h de rodaje en Z1 por terreno variado

Medio 3h30'

Avanzado 4h

Semana 12 al 18 de mayo

Lunes

Carrera: 50' rodaje en Z1

Avanzado y Medio: 60'

Martes

Natación

500 variado

5x100 fuerte R:30''

500 crol con pull

5x100 fuerte con palas R:30''

500 variado



Total: 2500m

Miércoles

Bici 1h30' en Z1 tratando de ir acoplados y ágiles, buscando una buena postura en la bici

Medio y avanzado 2h30'

Jueves

Carrera: 45' rodaje en ZR y al final 5 progresiones de 100metros recuperando la vuelta al trote.

Viernes:

Bici: 1h30' en Z1 con 5x3' en subida sentados con mucho desarrollo, haciendo fuerza pero sin pasarnos de pulso. Rec. bajando

Sábado: Transición 1h30 de bici en ZR, muy suave y con mucha cadencia y seguido 25' de carrera en ZR, muy muy suave solo para que haya una adaptación muscular.

Avanzado hace en la transición los primeros 1500m a pie a ritmo de competición

Medio hace en la transición el primer Km a pie a ritmo de competición

Domingo:

Natación: 2000m fáciles con 10x25' a tope R;30'' en algún momento del entreno

Bici: 2h30 por terreno variado.

Avanzado: 4h

Medio: 3h

Semana 19 al 25 de mayo

Lunes

Carrera: 1h rodaje con 8 x (3' ritmo competición + 2' suave)

Medio 1h10'

Avanzado 1h20'

Martes

Natación



800 (2x 100 crol-100 espalda-100 braza-50 sprint-50 pies)

4x50 pull rec 10''

2 x (100m respirando cada 3/ 100 cada 4/100 cada 5 / 100 cada 6 / 100 cada 5 / 100 cada 4 / 100 cada 3) Rec 1'

300 nado suave

Total: 2700m

Miércoles

Bici: 2h rodaje suave

Jueves

Carrera: 15' calentamiento

4x1km submáximos progresivos del 1º al 4º Rec 1'

(Por ejemplo, si yo hago un mil a tope en 3'40'' mi progresión será 4'40'' - 4'20'' - 4' - 3'50'')

Medio y **avanzado** hacen 2 bloques de 4x1km proa del 1º al 4º

Soltamos 10'

Viernes:

Natación

500 calentamiento

12 x 25 a tope rec 15''

200 suave

6x100 fuerte con palas rec 20''

200 suave

4x50 a tope rec 20''

200 suave

Total: 2300

Sábado: Transición 1h30 de bici en Z1 y seguido 30' muy suave.

Domingo: Bici: 3h30 de bici y dentro de cada hora hacemos 20' a ritmo de competición.

Semana 26 mayo al 1 junio

Lunes

Descanso

Martes



Natación

600 variado

200 pies tabla

4x50 progresivos rec 15''

200 suave

Total:1200

Miércoles

Bici-Transición 1h bici suave + 30' rodaje suave en ZR.

Jueves

Carrera: 20' suave

Viernes:

Natación 1000m suave

Bici 40' suave probando que todo funcione perfectamente

Sábado:

Half Sevilla

Domingo

Descanso