



## Plan de entrenamiento Triatlón de Olímpico de Sevilla 2014

[www.3styletraining.com](http://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 18 de Mayo en el Triatlón de Sevilla en distancia Olímpica.

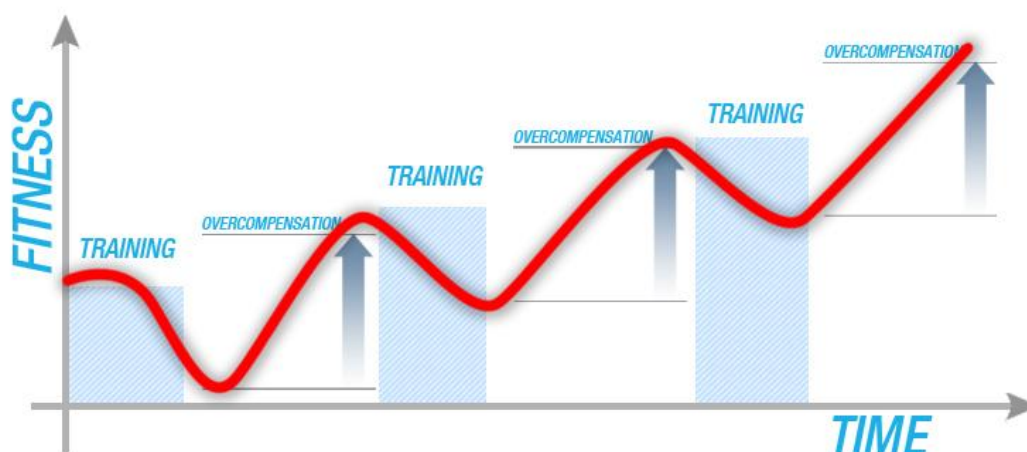
Se trata de un plan general de 12 semanas durante las cuales iremos subiendo el volumen, las sesiones y la intensidad de las mismas para llegar a punto a nuestro gran objetivo.

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.

### **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.

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 hidrónico lo antes posible.



Semana del 24 de febrero al 2 de marzo

Lunes

**Natación**

500 variado

2x100 pies con tabla / rec: 20"

400m (75 crol-25 estilos)

8x100 (1 técnica punto muerto, 1 crol) / 20"

100 suave

Total: 2000

Martes

**Bici:** 1h30 rodaje suave

Miércoles

**Natación**

1000 nado crol continuo

10x(50 progresivos+50 crol) rec 15''

500 nado crol suave

Total: 2500

**Carrera:** 40' rodaje suave con 4 progresiones de 100m al final.

Jueves Descanso

Viernes

**Carrera:** 20' suave+ (1'F+1'S+2'F+2'S+3'F+3'S+2'F+2'S+1'F+1'S)+12' suave. Total: 50 minutos.

(F=fuerte, S=suave)

Sábado

**Bici:** 1h suave+ 8x(1'F+2'S)+ completar suave hasta las 2 horas.

Domingo

**Natación**

600 nado variado

6x50pies con tabla prog de 1 a3 rec 20''

10x100 ritmo cómodo rec 20''

200 suave

Total:2100

**Carrera:** 1h rodaje



Semana del 3 al 9 de marzo

Lunes

**Natación**

400 variado

10x(50tec contar braz-50 crol) rec 15"

1000 crol aletas intentando nadar bien y alargar la brazada

200 suave

Total:2600

Martes

**Transición Bici-Carrera** 1h bici alegre+20´ carrera suave

Miércoles

**Natación**

500 libre

2x (100 pull+ 50 crol sin) rec 10´´

10x100 palas ritmo cómodo rec 20"

200 suave

Total:2300m

**Carrera:** 20´ suave+ 4x (4´ ritmo alegre +2´ suave) + completar suave hasta los 50min.

Jueves **Descanso**

Viernes

**Carrera:** 1h rodaje.

Sábado

**Bici:** 1h suave+ 5x4´ series de fuerza con todo metido a 60rpm rec 4´ suave + completar suave hasta 2h30´.

Domingo

**Natación**

500 variado

6x50 prog rec 15´´

4x400 rec 30´´

1º Palas

2º 50F/50S

3º Palas

4º 75F/25S

200 suave

Total:2600m

**Carrera:** 20´ suave+ 4x (30´´MF rec 30´´ + 45´´MF rec 45´´ +1´MF rec 1´) y 2´ entre bloques+ soltar hasta la hora.

MF=Muy Fuerte



Semana del 10 al 16 de marzo

Lunes

**Natación**

5x500 rec 30''  
1º 75 crol-25 estilos  
2º pies aletas variado (crol, espalda, lateral...)  
3º Palas  
4º 50F-50S  
5º 2x(100 ritmo medio+100 ritmo fuerte)+ 100S  
Total: 2500m

Martes

**Bici** 1h40 rodaje.

Miércoles

**Natación**

500 variado  
20x100 rec 20'' prog de 1 a 5  
100 suave  
Total: 2600m

**Carrera:** 45' rodaje fácil.

Jueves **Descanso**

Viernes

**Carrera:** 20' rodaje+ 2x8' fuerte rec 3' suave+ completar rodaje hasta la hora.

Sábado

**Bici:** 2h30. 1h suave+ 6x3' series en subida, pares sentado e impares de pie, recuperación la bajada + el resto suave.

Domingo

**Natación**

800 calent  
4x50 pies tabla rec 10''  
4x50 Palas rec 10''  
20x50 (1 ritmo medio-1 fuerte) rec 20''  
200 suave  
Total: 2400m

**Carrera:** 1h10 rodaje muy suave.



Semana del 17 al 23 de marzo

Lunes

**Natación**

400 variado  
4x100 pies rec 30''  
4x100 est. rec 30''  
4x100 pull respiración bilateral rec 30''  
400 (25pm-75 crol respiración bilateral)  
100 suave  
Total: 2100m

Martes

**Bici** 1h bici fuerte + 20' rodaje haciendo el primer kilómetro fuerte y el resto muy suave.

Miércoles

**Natación**

400 variado  
400 palas nado cómodo  
4x (300 ritmo medio rec 20'' + 2x50 MF rec 20'')rec: 1'  
400 palas-aletas deslizado y nadando bien  
200 suave  
Total: 3000m

**Carrera:** 45' rodaje con 6x40'' cuestas, impares progresivas y pares a tope, recuperando a bajada.

Jueves **Descanso**

Viernes

**Carrera:** 50' rodaje.

Sábado

**Bici:** 3h por terreno variado.

Domingo

**Natación**

3x1000 rec 1', la 3º con palas.

**Carrera:** 1h de rodaje con 2x15' a lo que te pidan las piernas, solo nos guiamos por las sensaciones, recuperando 5' entre series.



Semana del 24 al 30 de marzo

Lunes

**Natación**

600 (150 crol – 25 estilos)  
300 pies variado  
2x50 progresión rec 10´´  
8x100 (1 ritmo medio, 1 fuerte) / 30"  
100 suave  
Total: 2000

Martes

**Bici:** 1h30 rodaje suave

Miércoles

**Natación**

1000 nado crol continuo  
2x500 ritmo competición rec 1´ (el 2º con palas)  
500 nado crol suave  
Total: 2500

**Carrera:** 50´ rodaje con 6 cuestas de 30´´ a tope recuperando la bajada andando.

Jueves **Descanso**

Viernes

**Carrera:** 20´ suave+ 5x (2´ fuerte + 3´ suave) +15´ suave.  
Total: 1 hora.

Sábado

**Bici:** 1h suave+ 6x (2´ F en subida rec la bajada)+ completar suave hasta las 2 horas.

Domingo

**Natación**

600 nado variado  
6x50pies con tabla prog de 1 a3 rec 20´´  
5x200 ritmo cómodo rec 20´´  
200 suave  
Total: 2100

**Carrera:** 45´ rodaje



Semana del 31 al 6 de abril

Lunes

**Natación**

400 variado

10x (50 ejercicios de técnica -50 crol) rec 15"

1000 crol aletas intentando nadar bien y alargar la brazada

200 suave

Total: 2600

Martes

**Transición Bici-Carrera** 1h30 de rodaje+20´ carrera suave

Miércoles

**Natación**

500 libre

2x (100 pull+ 50 crol sin) rec 10´´

20x50 palas ritmo alegre rec 20"

200 suave

Total: 2300m

**Carrera:** 20´ suave+ 10x (1´ FUERTE +1´30´´ suave) + completar suave hasta los 50min.

Jueves **Descanso**

Viernes

**Carrera:** 1h10 rodaje.

Sábado

**Bici:** 1h suave+ 2x20´ series de fuerza con todo metido a 60rpm rec 5´ suave + completar suave hasta 2h30´.

Domingo

**Natación**

5x600

1º Variado

2º 75 suave-25 fuerte

3º Palas nado cómodo

4º 50 fuerte- 50 suave





5º Aletas nado cómodo  
6º 75 fuerte – 25 suave  
100 suave  
Total: 3100 m

**Carrera:** 20´ suave+ 6x (30´´MF rec 30´´ + 45´´MF rec 45´´ +1´MF rec 1´) y 2´  
entre bloques+ soltar hasta la hora.  
MF=Muy Fuerte

### Semana del 7 al 13 de abril

#### Lunes

##### **Natación**

3x1000 crol rec 1´  
El último con palas  
Total: 3000m

#### Martes

**Bici** 2h rodaje.

#### Miércoles

##### **Natación**

800 variado  
5x100 rec 20´´  
10x50 rec 15´´  
20x25 rec 10´´  
100 suave  
Total: 2600m

**Carrera:** 50´ rodaje fácil.

#### Jueves **Descanso**

#### Viernes

**Carrera:** 1h de rodaje apretando 2 veces 15´ cuando nos lo pida el cuerpo y al ritmo que nos pidan las piernas.

#### Sábado

**Bici:** 3h rodaje por terreno variado.



Domingo

### **Natación**

800 calent  
200 pies tabla  
4x50 Palas rec 10''  
20x50 fuerte rec 20''  
200 suave  
Total: 2400m

**Transición:** 1h bici fuerte y 30' rodaje suave.

[Semana del 14 al 20 de abril](#)

Lunes

### **Natación**

400 variado  
4x100 pies rec 30''  
4x100 est. rec 30''  
4x100 pull respiración bilateral rec 30''  
400 (25 técnica-75 crol respiración bilateral)  
100 suave  
Total: 2100m

Martes

**Bici** 1h bici fuerte + 20' rodaje haciendo el primer kilómetro fuerte y el resto muy suave.

Miércoles

### **Natación**

400 variado  
400 palas nado cómodo  
4x (400 ritmo medio rec 20'' + 50 a tope) rec: 1'  
400 palas-aletas deslizando y nadando bien  
200 suave  
Total: 3000m

**Carrera:** 1h de rodaje con 6x40'' cuestas, impares progresivas y pares a tope, recuperando a bajada y después 6 minutos en llano fuerte alargando la zancada+ soltar hasta la hora.



Jueves **Descanso**

Viernes

**Carrera:** 40´ rodaje.

Sábado

**Bici:** 2h con 6 x (1´ fuerte+ 1´ a tope + 5´ suave)

Domingo

**Bici:** 3h de rodaje + 20´ carrera

[Semana del 21 al 27 de abril](#)

Lunes

**Natación**

20x50 ritmo fácil rec 10´´  
2x200 (150F-50S) rec 30´´  
2x300 (250F-50S) rec 30´´  
300 nado suave  
Total: 2300

Martes

**Bici:** 1h40 rodaje con 4x (30´´ a tope+ 1´ suave+1´ fuerte+2´ suave)

Miércoles

**Natación**

Sin calentar  
10x50 a tope rec 10´´  
600 FUERTE rec 1´  
1000 ritmo competición  
600 suave con pull  
Total: 2700

**Carrera:** 1h rodaje

Jueves **Descanso**

Viernes

**Carrera:** 20´ suave con alguna progresión en los últimos 5´ + 2x (4x1km rec 1´ en progresión del 1º al 4º) rec 3´ entre bloques+ soltar.



## Sábado

**Bici:** 3h rodaje.

## Domingo

### **Natación**

3x800 rec 1´

1º Variado

2º 75F-25S cada 4 brazadas hacemos una mirando al frente

3º Palas-pull

Total: 2400

**Transición** 1h30 de bici con 2x10´ a ritmo de competi rec 4´ suave y seguido 5´ carrera suave + 2x (1´progresivo 2´MF 2´S)+ 2x5´ a ritmo de competi r=2´+ 10´ soltar.

## Semana del 28 al 4 de mayo

### Lunes

#### **Natación**

1000 nado variado

8x25 progresivos rec 10"

3x (4x50 a tope rec 10´´)+300 palas ritmo medio+100 suave

Total: 3000

**Carrera:** 45´ rodaje suave

### Martes

**Bici:** 1h30 rodaje

### Miércoles

#### **Natación**

500 libre

200 pies con tabla+ 2x100 pies fuerte con tabla rec 30´´

3x300 fuerte rec 1´

400 suave

Total: 2200m

**Carrera:** 30´ suave y en los últimos 10´ hacemos 4 progresiones de 30´´+ 10x300 FUERTE rec 1´ + soltar.



#### Jueves

**Transición:** 1h30 rodaje en bici progresivo terminando la última media hora alegre y 15´ de carrera a pie muy suave.

#### Viernes

**Carrera:** 50´ rodaje progresivo.

#### Sábado

**Bici:** 2h30. 1h de calentamiento+ 8x2´ en subida rec la bajada, pares de pie con cadencia alta, impares sentado atrancado + 20´ rodaje+ 5x (2´ MF 2´S)+ soltar

#### Domingo

##### **Natación**

6x500 crol rec 30´´ progresivos del 1º al 3º  
Total: 3000 m

**Carrera:** 45´ rodaje

#### Semana del 5 al 11 de mayo

#### Lunes

##### **Natación**

400 variado  
12x25 F rec 20´´  
100 suave  
6x50 F rec 30´´  
100 suave  
3x100 MF palas rec 40´´  
200 suave  
Total: 1800m

#### Martes

**Bici:** 2h rodaje con 3x (4x (1´MF1´S)+10´ ritmo medio+ 2´ S)

#### Miércoles

##### **Natación**

2000 nado suave y variado  
Total: 2000m

**Carrera:** 50´ rodaje fácil.



#### Jueves Descanso

#### Viernes

**Carrera:** 20´ calent+ 2x (4x400 a tope rec 1´ + 1km a ritmo de competi rec 3´)+  
soltar

#### Sábado

**Bici:** 2h30 rodaje por terreno variado.

#### Domingo

##### **Natación**

600 calent  
200 pies tabla  
4x50 prog rec 20´´  
5x200F rec 40´´ (últimos 2 con palas)  
200 suave  
Total: 2200m

**Carrera:** 40´ rodaje alegre

#### Semana del 12 al 18 de mayo Competición

#### Lunes

##### **Natación**

1000 variado  
5x50 a tope rec 1´  
500 suave  
Total: 1750m

#### Martes

**Bici** 1h bici fuerte + 20´ rodaje haciendo el primer kilómetro fuerte y el resto muy suave.

#### Miércoles

##### **Natación**

500 variado  
200 pies con tabla (50F50S)  
5X100 palas fuerte rec 40´´  
300 suave  
Total: 1500m

**Carrera:** 40´ rodaje con 4x4´ ritmo competi rec 4´ suave



Jueves

**Bici:** 1h30 rodaje con 5x (1´MF-2´S)

**Viernes Descanso**

Sábado

**Natación:** Un bañito en el mar en la zona de la prueba para examinar el circuito, ver corrientes, coger referencias...

**Bici:** 20-30´ mover las piernas para ver el circuito

**Carrera:** 10-15´ rodaje muy muy suave

**Domingo COMPETICIÓN**