

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè puguem combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 1

Introducció a l'entrenament i diferents disciplines



1	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Natació lliure 15-20' natació lliure variada parant quan sigui necessari per recuperar. No es tracta de sumar 15' nadant en total		Natació opcional		Tècnica i aeròbic 4x25 suaus r.10" 4x50 r.20" 4x25 pullboy r.15" 2x50 suaus r.20"			
	400				500			900
CICLISME		1 spinning Intensitat suau 65-75% pulsacions o be 1h corró		Descans		Ciclisme 90'-2h Estiraments	Descans	
		25				40		65
CARRERA	Caco (Caminar-córrer) 15-20' Fer trams corrent intercalant trams caminant. Estiraments		El·líptica 25' el·líptica 5' propiocepció amb bossu Abdominals Lumbar Estiraments		Caco (Caminar-córrer) 4x4' corrent + 2' caminant			
	2		4		5			11
FORÇA		Abdominals				Abdominals		

Temps aproximat setmana:

1:00

1:00

00:45

0:00

01:00

1:45

0:00 05:30:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 2

Augment de la distancia en natació i incorporació del treball de força



2	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Natació tècnica 4x25 escalfament 4x50 natació amb aletes treballant tècnica braçada 4x50 progressius r.20" 2x100 suaus r.20" Estiraments				Tècnica i implements 4x50 escalfament r.20" 4x50 (25tèc + 25norm) r.20" 12x25, 1 progr - 2ss r. 15" 100 suaus			
	700				900			1600
CICLISME		1 spinning Intensitat còmode 70-75% o be 1h corró Abdominals Estiraments		Descans		Ciclisme 90'-2h suaus Estiraments	Descans	
		25				45		70
CARRERA			Tècnica 15' el·líptica o bici indoor 10' realitzant exercicis amb escales, pujant i baixant, skipping,... 4x4' correr + 2' caminar Estiraments		El·líptica 30' el·líptica Escalfant 15' i després 12' fent: 1' intens + 2' suau Acabar suau		Descans	
			7		5			12
FORÇA		Pre spinning 15' escalfament aeròbic 3x10 repeticions r. 45" de: gluti, quàdriceps, tríceps, bíceps, abductors, bessons, dorsals, adductors.	Abdominals					

Temps aproximat setmana:

0:30

1:45

00:45

0:00

01:00

2:00

0:00 06:00:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 3

Augment del trams de correr i metres de natació. De moment sense treballar ritmes. Recordeu podeu combinar amb Tri Rendiment la vostra millor disciplina



3	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Tècnica 6x50 escalfament r.15" 4x25 tècnica r.15" 8x50 pull r.20" 2x100 suaus r.20"			Opcional fer aquí la natació de divendres i descansar el divendres.	Implementes 2x100 escalfar r.20" 4x25 tècnica r.15" 4x50 pull i pales r.15" 2x100 suaus 4x50 pull i pales r.15" 2x100 suaus Estirar			
	1000				1100			2100
CICLISME		1 spinning Intensitat mitja 75-80% o be 1h corró Abdominals Estiraments	Descans			Bici amb pujades 2h de ciclisme amb alguna petita pujada. Cadència alta i practicar agafar bidó, canvi pinyons,...		
		25				45		70
CARRERA	Post swim o 2a sessió 3x7' correr + 3' caminar Abdominals i estiraments			40' muntanya Correr i caminar per muntanya, terra i terreny rocós, treballant força cames i propiocepció al caminar x terreny irregular 10' còmodes Abdominals i estiraments			Córrer aeròbic 4x 6' correr + 2' caminar Lumbars, Abdominals Estiraments	
	4			5			5	14
FORÇA		Pre spinning 15' escalfament aeròbic 3x10 repeticions r. 45" de: gluti, pectorals, isquiotibials, tríceps, bíceps, quàdriceps, deltoides, lumbars Propiocepció amb bossu 5'						

Temps aproximat setmana:

1:00

1:30

00:00

0:45

00:30

2:00

0:45 06:30:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè puguem combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 4

Darrera setmana del primer cicle.



4	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Natació 2x100 escalfament 6x100 r.20" fent les parells amb pullboy i pales 2x100 suaus			Descans	Natació primeres series 300 escalfament 200 pullboy 3x(4x25 progresius r.10") amb 50 suaus entre blocs 4x50 ritme alt r.15" 200 suaus		Descans	
	1000				1300			2300
CICLISME		2 spinnings Suaus, sumant minuts pero intensitat còmode Abdominals Estiraments		Descans	1 spinning Ritme intens Abdominals Estiraments		Descans	
		50			25			75
CARRERA			Petits progresius 15' escalfar 4x150 progr.150m trote 5' còmode 4x150 progr.150m trote 5' còmode			45' c. a peu contínua Abdominals Lumbar Estiraments		
			6			9		15
FORÇA			Pre run 15' escalfament el·líptica 3x12 repeticions r. 45" de: gluti, quàdriceps, tríceps, bíceps, abductors, bessons, dorsals, adductors. 5' propiocepció bossu					

Temps aproximat setmana:

0:30

2:00

01:45

0:00

01:45

1:00

0:00 07:00:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 5

Setmana de descàrrega.



5	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Tècnica 200 escalfament 4x50 amb 1 sola pala, 25 a la dreta, 25 a l'esquerra recuperant 15" 6x50poques braçades r.20" 4x100 progr 60-80% r.20" 200 suaus	Blocs 300 escalfament 5x200 r. 20" imparells: pullboy parells: 25tec+75 progr		Descans	Natació 300 escalfament 4x50 tècnica r.20" 6x50 pales ritme 80% r.20" 3x100 poques braç. r. 20" 200 suaus			
	1300	1300			1300			3900
CICLISME			1 spinning ritme còmode Abdominals Estiraments	Descans		Bici 2h Rodar suau i practicar girs, canvis de pinyons, baixades, etc.	Descans	
			25			55		80
CARRERA		30' carrera a peu ritme còmode 5' propiocepció amb bossu Abdominals i estiraments				per la tarda 20' estirar cames suau	Descans	
		6				4		10
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

0:30

1:00

01:00

0:00

00:30

2:30

0:00 05:30:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè puguem combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 6

Cicle on augmenta el volum de quilòmetres de carrera a peu a la vegada que els ritmes són més presents a totes les disciplines



6	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Series curtes 300 escalfament 4x50 tècnica r.15" 6x50 al 80% r.20" 100 suaus 6x50 prog 70 al 90% r.20" 300 suaus Estirar			Descans	Blocs 4x300 r.30" blocs parells amb pullboy entre blocs fer 2x25 tècnica			
	1500				1350			2850
CICLISME		1 spinning intensat mitja-alta (80%) abdominals		Descans		Bici Rodatge llarg 3h Reservar, ritmes còmodes		
		25				70		95
CARRERA			Fartlek 15' escalfar 2x12' fent 1' intens + 3' suaus entre blocs afegir 2' extres a ritmes suaus al final 5' suaus Estirar		Opcional, recomanable 35-40' carrera a peu amb treball de tècnica d'skipping, escales, etc.		Carrera a peu 50' còmode Abdominals i estirar	
			8				11	19
FORÇA		Primera sessió 15' escalfar lliure 3x12 r.45" al 40-50% 1RM Gluti, pectorals, dorsals, quàdriceps, bessons, tríceps, bíceps, isquiotibials. 5' propiocepció amb bossu Abdominals						

Temps aproximat setmana:

0:45

1:45

01:00

0:00

00:45

3:00

1:00 08:15:00

Sessions en negreta són les importants. Les que no estan en negreta són més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 7

Segona setmana amb treball de ritmes i dos dies doblant.



	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Descans	Natació 400 suaus 6x50 (25 colze alt, 25 norm) 4x100 pullboy i pales r.20" 100 suaus 4x50 progresius r.20" 200 suaus Estirar		Descans	Continu 200 escalfar 6x25 tècnica r.15" 3x400 r.30" bloc central amb pullboy			
		1600			1550			3150
CICLISME		1 spinning intensitat suau 70% 5' propiocepció bossu Abdominals i estirar		Descans		Bici 2h30 amb trams de 2' a ritme intens 80-85% agafat sota manillar, cada 8-10' Entre blocs 15' suaus		
		25				65		90
CARRERA			Ritmes 15' escalfar 4x100 progresius r.20" 5' rodar al 75% 4x300 progr. fins 90% r.1' 5' rodar al 70% 3x400 al 85% r. 1 5' rodar fàcil		AEM 15' escalfament 3x6' al 75% + 2' al 60% Abdominals Lumbar Estiraments		1h caco (caminar correr) per terreny irregular o muntanya. L'objectiu no és treballar ritmes sino enfortir cames Abdominals i estirar	
			8		8		8	24
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

0:00

1:45

01:00

0:00

01:30

2:30

1:00 07:45:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 8

Darrera setmana de treball de ritmes abans d'una setmana de descans actiu.



8	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Opcional 1000-1500 aeròbic amb pull si sentiu cames pesades	Aeròbic mig 300 escalfament 4x50 tècnica r.20" 5x200 ritme mig allargant braçada, treballant rolido, intentar poques braçades i buscar eficiència. Blocs parells + pull i pales Recuperant 20-30"			Series 200 escalfar 4x25 peus amb taula r.10" 12x100 r.20" 2 pales, 2 suaus, 2 fortes afegir al final 200 suaus Estirar			
		1500			1700			3200
CICLISME	Descans			2 spinings Intensitat mitja, reservant Entre spinings fer: 5' propiocepció bossu i abdominals		Descans		
				50				50
CARRERA			Ritmes 15' escalfar 2x(3x500 r.1') R. 5' al 65% Fent el primer bloc 3x500 progresius cada un 60-90% i el segon bloc 3x500 al 85% Al final afegir 10' suaus Abdominals i estirar		45' carrera a peu amb treball de tècnica escales, skipping, escurçant passes i sense forçar Abdominals i estirar		Carrera a peu llarga 12km ritme còmode Abdominals i estirar	
			9		9		12	30
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

00:45

01:00

2:00

01:45

0:00

1:00 06:30:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 9

Setmana de recuperació.



	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ		Natació 2x600 r. 30"	Opcional natació amb tècnica		Pull 8x200 r.20-30" bloc suau amb tècnica bloc amb pullboy	Opcional natació mar		
		1200			1600			2800
CICLISME	Descans	Opcional 1 spinning		Descans		Bici 3h Rodar. Si aneu en grup no entrar a relleus i reservar	Descans	
						75		75
CARRERA			Carrera a peu 45' carrera a peu continua Ritmes còmodes. Recomanable deixar gps a casa per no obsessinar-se			Per la tarda 30' correr còmode deixar anar cames		
			9			5		14
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

00:30

01:00

0:00

00:45

3:30

0:00 05:45:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 10

Increment progressiu del volum durant 3 setmanes. Sobretot en ciclisme. Mantenim treball ritmes natació.



	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total	
NATACIÓ	Fartlek 3x500 r.30" bloc central fent 25ff+75ss	Test Pre spinning 300 escalfar 2x50 progr r.20" Test 400 100 suaus 6x50 ritme sub test r.15" 2x100 ritme test r.20" 200 suaus				Blocs 200 suaus 4x50 progressius r.20" 2x700 r.30" per anar agafant seguretat a la distancia nedada de forma més continua Estirar			
	1750	1600			1800			5150	
CICLISME		1 spinning intensitat mitja 75-80% (opcional una 2a sessió) Abdominals		Descans		Bici 2h bici fent 1h escalfament 30': 1' intens + 3' suaus 30': còmodes	Transicions 45' bici rodar fàcil 10' correr còmode 30' bici: 1' intens+3' suaus 10' correr: 2' al 80% + 3' 60% 20' rodar fàcil en bici		
		25				50	40	115	
CARRERA			Bloc fartlek 20' escalfar 20' fent 2' al 80-85 + 3' 65% 10' suaus al final Abdominals i estirar						
			10				4	14	
FORÇA									

Temps aproximat setmana:

01:00

01:45

01:00

0:00

01:00

2:00

2:00 08:45:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè puguem combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 11

Seguim amb volum alt i incorporem treball de força.



11	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Opcional 800-1000m suaus com a recuperació activa		Pre spinning 200 escalfament 8x100 al 75% r.20" 200 suaus		Natació mar 30' natació mar familiaritzant-nos amb neopre, treballant orientació, etc			
			1000		1400			2400
CICLISME		Descans	2 spinnings 1er intensitat suau 70% 2on intensitat alta 85% Abdominals		Opcional rodar 90'-2h bici molt suau, reservant per dissabte i diumenge	Bici 70km Post escalfar 45-60' fer 3 blocs de 15' fer: 30" 95% + 1' 80% + 2' 70% entre blocs 10' còmodes		
			50			70		120
CARRERA	8km correr còmode notant les cames cansades del cap de setmana anterior			Post peses 30' carrera a peu continua Estirar		al arribar 5km transició sense buscar ritmes, tansols anar acostumant-nos a les sensacions de transició	Rodatge 1h carrera a peu Començarem amb cames cansades però segurament acabarem amb millors sensacions Abdominals Estirar	
	8			6		5	12	31
FORÇA				Primera sessió 15' escalfar lliure 3x15 r.45" al 50-60% 1RM Dorsals, bíceps, bessons, glutis, pectorals, quàdriceps, isquiotibials. 15' propiocepció amb bossu Abdominals				

Temps aproximat setmana:

00:45

00:00

02:15

1:15

00:30

3:00

1:00 08:45:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè puguem combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 12

Setmana de recuperació abans de l'últim bloc



13	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ		Natació 400 escalfar 4x50 tècnica r.20" 1000 continu		Continu 500 escalfar 1200 continu	Opcional natació mar			
		1600		1700				3300
CICLISME	Descans		1 spinning intensitat mitja 70-75% Lumbars, abdominals Estirar		Descans	Bici curta 2h	Descans	
			25			50		75
CARRERA			3km post spinning	50' carrera a peu còmode Si us trobeu be podeu incorporar algun petit tram de canvis de ritme acabant amb bones sensacions Abdominals estirar		al arribar 4x500 progr. r. 30" trote 5' fàcils		
			3	10		3		16
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

00:45

01:15

1:45

00:00

2:15

0:00 06:00:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 13

Setmana amb treball a ritmes de competició i transicions



13	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Natació 400 escalfament 200 pullboy 6x50 pales i pull 85% r.15" 200 suaus 4x100 ritme alt 90% r.20" 200 suaus Estirar	Prespinning 300 escalfament 3x200 ritme mig-alt r.20" 100 suaus				Natació mar 1500-1900 Post escalfar fer tram boies fort, tram boies suaus	Possible combinar amb un tri sprint que serveixi de preparació per l'olímpic que estem entrenant.	
	1700	1000				1700		4400
CICLISME		2 spinnings intensitat alta 85-90% Estirar	Transicions Pre spinning 10' correr 1 spinning intensitat alta Correr 10' intensitat alta + 5' suaus Estirar		Descans		Bici series 1h escalfar 30' fent 30" arrancada màx + 1' al 90% + 2' al 80% + 4' suaus 15' suaus al final	
		50	25				50	125
CARRERA				Continu ritmes 13km a partir del km 5 fer 1km al 85% + 1km al 70% fins al km 12 Abdominals Estirar			al arribar 5-6km transició fàcil busquem un entrenament similar a la competició, on anem a debutar per tant ara els ritmes i rendiment màxim no son objectiu	
			5	13			5,5	23,5
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

01:00

02:30

01:30

1:15

00:00

1:00

2:30 09:45:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè puguem combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 14

Penúltima setmana d'específic amb molts entrenaments a ritmes alts i transicions. És important descansar la resta de dies.



	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ		1a sessió 1500 continu		2a sessió 9x200 r.30" bloc natació suau bloc pales i pull al 75% Estirar				
		1500		1800				3300
CICLISME	Descans	1 spinning Intensitat alta 80-85% Propiocepció bossu Estirar	1 spinning Intensitat alta 80-85% Estirar		Descans	Bici llarga 75-80km Sense forçar, volem reservar per diumenge Màxim 75% pulsacions	Escalfament en bici 10km còmodes	
		25	25			75	10	135
CARRERA			post spin 2km a bon ritme 80% 1km suau	series 15' escalfar 2x500 forts r.1' 5' còmodes 3x1000 al 85% r.90" 10' fàcils 5' suaus i estirar			post bici 8km còmodes	
			3	11			8	22
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

01:45

01:15

1:45

00:00

3:15

1:00 09:00:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 15

Darrera setmana treball molt específic. Es nota la fatiga acumulada però hem guanyat en confiança ja que sabem assolim les distàncies amb seguretat



	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ		Variat 400 continu 4x300 ritme còmode amb 4x25 forts r.10" entre 300 i 300	Primera sessió 400 continu 300 pullboy 5x100 ritme test r.20" 300 suaus		Series precompetició 400 escalfament 4x50 tècnica 4x25 màxim r.10" 7x100 ritme test r.20" 200 suaus			
		1900	1500		1600			5000
CICLISME	Descans		1 spinning Intensitat alta 80-85%% Abdominals Estirar		Opcional 1 spinning suau	Descans	Bici series 1h escalfament 2x(18': 3' al 80%+3' 65%) entre blocs 10' fàcil 60% 5' suaus pre transició	
			25				50	75
CARRERA		Opcional córrer 40-50' còmode		Series 15' escalfar 5' tècnica escales 3x100 progresius r.20" 4x1000 85% r.90" 10' fàcils Estirar be			Al arribar 8km transició Començant amb prudència reservant, i acabant amb 2kms buscant ritmes un xic més alts (80-85%). Estirar	
				10			8	18
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

02:00

01:45

1:00

00:45

0:00

2:45 08:15:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat

TRIATLÓ OLÍMPIC DEBUT

Planificació enfocada a triatletes que debuten en triatló olímpic, possiblement havent fet un sprint amb anterioritat.

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu combinar segons vostre nivell en les 3 disciplines.

Setmana 16

Setmana competició



16	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ		Continu 1500-2000 continu			Series precompetició 500 escalfament 2x(4x100 ritme alt r.20") amb 100 suaus entremig i al final o natació mar amb canvis de ritme		TRIATLÓ TRISERIES Important visualitzar recorregut, agafar bona posició. Ritme alt fins primera boia, agafar ritme "creuer" i últim tram de nou ritme alt.	
		1800			1500		1500	4800
CICLISME	Descans		1 spinning Intensitat mitja 75% Abdominals Estirar		Recomanable rodar bici 20-30' per testear tot es ok a nivell de mecànica, etc. Suau!	Descans	TRIATLÓ TRISERIES Agafar bon grup i coordinar relleus, vigilar en rotondes, arrancades, etc. Tram intens.	
			25				40	65
CARRERA			5' transició fàcil	Continu 40-45' deixant anar cames no forçar Estirar be			TRIATLÓ TRISERIES Son 5km, primer km intentar no donar-ho tot, la bici prèvia fa que es surti molt ràpid. Hem de saber evaluar forces però sense reservar masses i després apretar dents!	
			1	8			10	19
FORÇA							Setmana post competició: Dilluns post competició recomanable fer rodatge actiu d'alguna de les 3 disciplines. Dimarts descansar i dimecres tornar a fer un rodatge suau	

Temps aproximat setmana:

00:00

0:45

01:00

0:45

00:45

0:00

2:45 06:00:00

Sessions en negreta son les importants. Les que no estan en negreta son més "saltables" en cas de no possibilitat de realitzar-les per temes laborals i familiars.

Disposeu del correu: triseriescat@tritraining.es per a resoldre dubtes sobre la planificació i preparació dels triatlons del circuit TriSeries.Cat