

## TRIATLÓ OLÍMPIC RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu 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
<b>NATACIÓ</b>	<b>Natació lliure</b> 20-25' natació lliure variada parant quan sigui necessari per recuperar. No es tracta de sumar 20' nadant en total		Natació opcional		<b>Tècnica i aeròbic</b> 200 escalfament 6x50 tècnica r.15-20" 4x100 (50 suau, 50 progressius) r.20" 200 suaus			
	800				1100			1900
<b>CICLISME</b>		1 spinning Intensitat suau 65-75% pulsacions o be 1h corró		Descans		<b>Ciclisme</b> Rodatge 2h  Estiraments	Descans	
		25				50		75
<b>CARRERA</b>			<b>35-45' C. contínua</b> Carrera a peu contínua Ritmes còmodes  Estiraments		<b>40' C. contínua</b> Carrera a peu contínua 15': escalfament 15': 1' progressiu + 3' 70% 15': còmodes			
			9		8			17
<b>FORÇA</b>		Abdominals				Abdominals		

Temps aproximat setmana:

0:30

1:00

01:00

0:00

01:30

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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
<b>NATACIÓ</b>	<b>Natació progressius</b> 200 escalfament 4x50 (25 tèc + 25 n.) r.20" 100 suaus 3x(4x50 progressius r.15") amb 50 suaus entre blocs 2x100 progressius r.20" 100 suaus Estiraments		Natació aeròbica 400 escalfar 7x200 r.30" Blocs imparells amb pull Blocs parells treball tècnica		<b>Tècnica i implements</b> 200 escalfament 3x100 natació amb aletes 6x50 amb una sola pala, el braç contrari ha de ser eficient per contrarestar avantatge. 25 dreta, 25 esq 5x100 progressius r.20" 100 suaus i Estiraments			
	1600		1800		1400			4800
<b>CICLISME</b>		<b>1 spinning</b> Intensitat mitja 75-80% o be 1h corró  Abdominals Estiraments		Descans		Ciclisme Rodar 3h  Estiraments		
		25				75		100
<b>CARRERA</b>			<b>Tècnica</b> 15' escalfament 10' realitzant exercicis amb escales, pujant i baixant, skipping,... 15': 1' progressiu + 2' suaus 10': còmodes Estiraments				<b>50' C. continua</b> 70-75% Max.  Lumbars, Abdominals Estiraments	
			10				10	20
<b>FORÇA</b>		<b>Pre spinning</b> 15' escalfament aeròbic 3x12 repeticions r. 45" de: gluti, quàdriceps, tríceps, bíceps, abductors, bessons, dorsals, adductors.	Abdominals					

Temps aproximat setmana:

0:45

1:45

01:45

0:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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

### Setmana 3

Augment del treball de força i natació, incorporació de series curtes a ritmes alts.



3	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
<b>NATACIÓ</b>	Natació opcional		<b>Implements</b> 400 escalfament 300 natació amb aletes 70% 6x50 pales i pull r.10" 2x(3x100 al 80% r. 20") R.45" 300 suaus al final		<b>Series curtes</b> 500 escalfament 300 peus aletes 2x(4x50 pales al 90% r.15") amb 100 suaus entremig 3x(4x50 al 90% r. 15") amb 100 suaus entremig 300 suaus al final Estirar			
			1900		2400			4300
<b>CICLISME</b>	Descans	<b>1 spinning</b> Intensitat mitja 75-80% o be 1h corró  Abdominals Estiraments		1 spinning Intensitat mitja 75-80% o be 1h corró  Abdominals Estiraments		<b>Bici series</b> 1h escalfament 5x1' al 90% + 2' al 65% 15' rodar 5x30" al màxim + 3' al 70% 15' suaus al final		
		25		25		55		105
<b>CARRERA</b>			<b>Pujades</b> 15' escalfament 4x200 en pujada progresiu trotar baixada per recuperar 4x400 progresius 60-95% r.45" 2x800 ritme alt 90% r.75" 10' còmodes Estiraments		Continu 50' continu amb 2 trams de 8' al 80% amb 4' al mig a ritme molt còmode		<b>1h rodar</b>   Lumbars, Abdominals Estiraments	
			9		11		12	32
<b>FORÇA</b>		<b>Pre spinning</b> 15' escalfament aeròbic 3x12 repeticions r. 45" de: gluti, quàdriceps, tríceps, bíceps, abductors, bessons, dorsals, adductors.		<b>Pre spinning</b> 15' escalfament aeròbic 3x12 repeticions r. 45" de: gluti, pectorals, isquiotibials, tríceps, bíceps, quàdriceps, deltoïdes, lumbar Propiocepció amb bossu 5'				

Temps aproximat setmana:

0:00

1:45

01:45

1:45

02:15

2:15

1:00 10:45:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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

### Setmana 4

Darrera setmana del primer cicle.



4	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
<b>NATACIÓ</b>	<b>Natació potència</b> 400 escalfament 4x50 progresius r.10 2x(6x50 r.15") R.30". Cada 50 sortir piscina i fer en el primer bloc 10 flexions, en el segon bloc 10 tríceps. 4x100 ritme alt r.20" 200 suaus al final i estirar	<b>Test</b> 400 suaus 2x50 progresius r.20" Test de 400 100 suaus 4x100 ritme test r.10" 4x50 ritme sub test r.10" 200 suaus Estiraments	Natació curta suau opcional	Descans	<b>Natació ritmes</b> 500 suaus escalfament 300 peus aletes 75-80% 6x50 pales 70% r.15" 100 suaus 4x100 ritme sub test r. 20" 6x50 ritme sub test r.20" 200 suaus			
	1800	1800			2100			5700
<b>CICLISME</b>		<b>2 spinnings</b> 1 intensitat suau 70-75% 1 intensitat alta 85% o be 2h bici Abdominals Estiraments		Descans		Bici llarga Rodar 3h fàcil pero no adormits. 70-75%		
		50				75		125
<b>CARRERA</b>			<b>series curtes</b> 15' escalfar 4x250 al 85-90% r.30" 5' al 75% 4x400 al 85% r. 1' 10' regresius del 75 al 60%				<b>1h C. Contínua</b> Del minut 20 al 45 dividir en blocs de 4'+1'començant al 70% i pujar un 5% cada 4', acabant al minut 45 al 95%. Entre 4' i 4', 1 de suau Acabar ultims 15' suaus Abdominals i estiraments	
			8				12	20
<b>FORÇA</b>			<b>Pre run</b> 15' escalfament el·líptica 3x15 repeticions r. 45" de: gluti, quàdriceps, tríceps, bíceps, abductors, bessons, dorsals, adductors. 5' propiocepció bossu		<b>Pre natació</b> 15' escalfament aeróbic 3x15 repeticions r. 45" de: gluti, pectorals, isquiotibials, tríceps, bíceps, quàdriceps, deltoïdes, lumbar Propiocepció amb bossu 5'			

Temps aproximat setmana:

1:00

2:45

01:45

0:00

01:45

3:00

1:00 11:15:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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
<b>NATACIÓ</b>	<b>Implementes</b> 500 escalfament 5x200 pullboy al 70% r.20" Blocs parells sumem pales  300 suaus al final	<b>Aeròbic</b> 6x300 r.30" Blocs parells amb pullboy		Descans	<b>Natació</b> 400 escalfar 4x50 tècnica r.20" 4x100 pales i aletes r.10" 600 (25 forts + 75 suaus) 500 continu			
	1800	1800			2100			5700
<b>CICLISME</b>				Descans		<b>Bici 3h</b> Rodar suau pero amb 2 blocs de 15' fent 20" al 95%+ 1' al 80% + 2' suaus Entre blocs 20' rodar fàcil	Descans	
						80		80
<b>CARRERA</b>	45' carrera a peu Còmode. Notant les cames pesades del cap de setmana		<b>Continu</b> 9km còmodes amb treball tècnica, escales, skipping max 75%			per la tarda  30' estirar cames suau	Descans	
	9		9			6		24
<b>FORÇA</b>								

Temps aproximat setmana:

1:30

0:45

01:00

0:00

01:00

3:30

0:00 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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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

### Setmana 6

Cicle on treballarem ritmes i amb forta presència d'elements de treball de potència dins les sessions i no tant en gimnàs.



6	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total	
<b>NATACIÓ</b>	<b>Natació series piràmide</b> 500 escalfament 4x50 tècnica r.15" 12x100 r. 15" La primera al 70% i pujar 5% cada 100 fins la 6a (95%), 7a repetir 95% i baixar 5% cada 100 4x100 ritme sub test r.15" 300 suaus i estirar		<b>Potència</b> 500 escalfar 300 peus aletes i taula 3x100 respirar cada 3 r.10" 3x200 pales ritme test r.10" 8x50 pales rit sub test r.10" 300 suaus	Descans		<b>Continu</b> 3x900 r.1' bloc central amb pullboy i fent 100ritme test-200 suaus			
	2500		2400		2700			7600	
<b>CICLISME</b>		<b>2 spinings</b> Intensitat alta 85%  Entre spinings fer: 5' propiocepció bossu i abdominals		Descans		<b>Bici</b> Rodatge llarg 3h Reservar, ritmes còmodes			
		50				75		125	
<b>CARRERA</b>			<b>Ritmes</b> 15' escalfar 10' al 75% 2x5' al 80% r.90" al 60% 4x400 al 85% r. 1' 10' còmodes		75-90' Trail Carrera a peu amb desnivell intentar sigui per terreny irregular-muntanya		<b>Carrera a peu</b> 15' escalfar 3x10 r.2' trote 1er bloc al 75% i incrementar 5% cada bloc  Afegir 5' suaus al final Abdominals i estirar		
			11		11		11	33	
<b>FORÇA</b>	Primera sessió 15' escalfar lliure 3x15 r.40" al 60% 1RM Gluti, pectorals, dorsals, quàdriceps, bessons, tríceps, bíceps, isquiotibials. 5' propiocepció amb bossu Abdominals								

Temps aproximat setmana:

2:00

2:00

02:00

0:00

02:30

3:00

1:00 12:30:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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, sobretot en natació i carrera a peu.



7	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
<b>NATACIÓ</b>	Descans	<b>Natació</b> 500 escalfament 3x100 natació aletes i pales 3x200 pales sub test r.20" 100 suaus 4x100 sub test r.15" 100 suaus 6x50 sub test r.5" 300 suaus	Natació 3x500 còmodes r.30"  Possibilitat fer al mar amb neoprè	Descans	<b>Blocs</b> 500 escalfar 3x100 aguantant respiració el màxim possible r. 10" 3x( 4x25 al 95% r.10" + 400 ss)  300 suaus extres al final			
		<b>2600</b>	<b>1500</b>		<b>2600</b>			<b>6700</b>
<b>CICLISME</b>		<b>1 spinning</b> intensitat alta 85%  Abdominals i estirar		Descans		<b>Bici</b> 2h30-3h amb dos blocs de 20' fent 30' arrancada de peu a 90% + 2' al 80% + 4' suaus Entre blocs 15' suaus		
		<b>25</b>				<b>70</b>		<b>95</b>
<b>CARRERA</b>			<b>Ritmes</b> 15' escalfar 4x200 al 95% r.45" 5' rodar al 75% 2x800 al 85% r.45" 3x1000 al 85% r.1' 2x400 al 90% r. 45" 5' rodar fàcil		<b>AEM</b> 15' escalfament 5x6' al 75% + 2' al 60%  Abdominals Lumbar Estiraments		<b>90' Trail</b> correr amb desnivell per muntanya. L'objectiu no és treballar ritmes sino enfortir cames  Abdominals i estirar	
			<b>11</b>		<b>11</b>		<b>11</b>	<b>33</b>
<b>FORÇA</b>								

Temps aproximat setmana:

0:00

2:00

01:45

0:00

02:00

2:45

1:30 10:00:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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
<b>NATACIÓ</b>	<p>Continu trencat 2500 continu cada 300m fer 100 progresius acabant molt fort.</p>	<p><b>Aeròbic mig</b> 400 escalfar 4x50 tècnica r.20" 5x300 ritme mig allargant braçada, treballant roldo, intentar poques braçades i buscar eficiència. Blocs parells + pull i pales Recuperant 20-30"</p>		<p>Natació 1a sessió del dia  2000 amb 2x500 al mig fent 50 FORTS + 50 suaus. entre blocs 200 suaus. Possibilitat fer al mar amb neoprè</p>	<p><b>Series</b> 500 escalfar 300 pales i aletes 300 pales i pull ritme mig 4x150 ritme test r.20" 4x50 ritme sub test r.10" 200 suaus Estirar</p>			
	2500	2100		2000	2100			8700
<b>CICLISME</b>		<p>1 spinning Intensitat alta 85% o 2h bici Entre spinnings fer: 5' propiocepció bossu i abdominals</p>		<p><b>2 spinnings</b> Intensitat alta 85% o 2h bici Entre spinnings fer: 5' propiocepció bossu i abdominals</p>		Descans	<p><b>Bici 3h</b> 1h escalfar 4x30" al 90% + 2' al 60% 10' rodar 4x12' (1' 90%+2'60%) r. 5' ss 20' suaus</p>	
		25		50			85	160
<b>CARRERA</b>			<p><b>Ritmes</b> 15' escalfar 2x500 ritme 15" sub 10k r. 1' 5' al 75% 3x1000 10" sub 10k r. 75" 10' rodar fàcil 3x12 flexioins i tríceps banc Abdominals i estirar</p>		<p><b>60' carrera a peu</b> continu reservant entre blocs 3' extres suaus  Abdominals i estirar</p>		<p><b>tarda</b> 15' escalfar 3x1000 10" sub ritme 10k r.1' 10' còmode  Abdominals i estirar</p>	
			10		13		8	31
<b>FORÇA</b>								

Temps aproximat setmana:

01:00

01:45

01:00

2:45

02:00

0:00

3:30 12:00:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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 pel que fa a ritmes ja que algunes sessions llargues o dies dobles es mantenen.



	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
<b>NATACIÓ</b>		<b>Natació</b> 2500 continu mar o piscina amb pullboy			<b>Series</b> 500 escalfar 5x100 (25ff + 75ss) r.10" 6x25 al màxim r.10" 100 suaus 6x50 al 95% r. 15" 100 suaus 6x100 al 85% r. 25" 300 suaus	Opcional natació mar		
		<b>2500</b>			<b>2550</b>			<b>5050</b>
<b>CICLISME</b>		Opcional 1 spinning	2 spinnings intensitat 70-75% o 2h rodar bici fàcil  Abdominals	Descans		Descans	<b>Bici</b> 4h Rodar. Si aneu en grup no entrar a relleus i reservar	
			<b>50</b>				<b>100</b>	<b>150</b>
<b>CARRERA</b>	45' carrera a peu molt còmode sense gps		<b>Segona sessió</b> 45' carrera a peu continua Ritmes còmodes. Recomanable deixar gps a casa per no obsessinar-se  Abdominals i estirar		50' carrer a peu ritmes còmodes Aprofitar per incorporar treball tècnica, escales, skipping,...  3x15 flexions i triceps banc Lumbar i Abdominals Estirar			
	<b>9</b>		<b>10</b>		<b>10</b>			<b>29</b>
<b>FORÇA</b>								

Temps aproximat setmana:

00:45

00:45

02:30

0:00

02:00

0:00

4:00 10:00:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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	
<b>NATACIÓ</b>	1500-2000 lliures reservant per dimarts	<b>Test</b> Pre spinning 500 escalfar 2x50 progr r.20" Test 400 100 suaus 4x100 ritme sub test test r.10" 2x200 ritme test r.15" 300 suaus				<b>Volum</b> 500 escalfament 500 pull 500 aletes i pales 1000 (100ff+100ss) 500 suaus  Estirar			
	1750	2200			3000			6950	
<b>CICLISME</b>		<b>1 spinning</b> intensitat mitja 75-80% (opcional una 2a sessió)  Abdominals	<b>1 spinning</b> intensitat 70-75%  Abdominals	Descans		<b>Bici</b> 4h Rodatge a ritmes còmodes Anar menjant cada 50-60'	<b>Bici ritmes</b> 1h escalfar 2x (20': 2'prog 80-90%+2'60%) entre blocs 10' rodar 15' suaus al final pre transició		
		25	25			110	55	215	
<b>CARRERA</b>	<b>Ritmes</b> 20' escalfar amb 4x150prog 4x400 al 90% r.1' 3x1000 al 85% r. 45" 4x200 al 90% r. 30" 5' còmodes 65%  Abdominals i estirar be		<b>Segona sessió</b> 15' escalfar 3x10' r.2' trote Primer bloc al 75% Segon al 80% Tercer bloc prog de 80 al 95% Afegir 5' suaus al final Abdominals i estirar		Carrera a peu 40'  Còmode		<b>Post bici</b> 4x200 en pujada tirant cos endavant, escurçant passa i recuperant trote la baixada. 2x400 progres. en pla r.45" 15' al 80% 10' al 60% Estirar		
	11		10		8		7	36	
<b>FORÇA</b>									

Temps aproximat setmana:

01:45

01:45

01:45

0:00

01:15

4:00

2:45 13:15:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè pugueu 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
<b>NATACIÓ</b>		<b>Natació</b> 500 escalfament 3x100 (25 tèc. + 75norm) r.10" 3x200 camiseta cotó r.15" 3x100 pales i camiseta r.15" 100 suaus 4x200 ritme test r.40" 200 suaus al final Estiraments			<b>Fartlek</b> 500 escalfar 6x50 tècnica r.20" 6x50 sub test r.10" 1000 (100ff+100ss) 6x50 sub test r.10" 200 suaus			
		2800			2600			5400
<b>CICLISME</b>	Descans		<b>2 spinnings</b> 1er intensitat suau 70% 2on intensitat alta 85%  Abdominals		1 spinning Còmode 70-75%  Abdominals	<b>Bici</b> 3h Post escalfar 45-60' fer 4 blocs de 15' fet: 30" 95% + 2' 80% + 2' 70% entre blocs 10' còmodes		
			50		25	80		155
<b>CARRERA</b>				<b>Post peses</b> 5' còmodes 3x250 al 95% r.40" trote 3x1000 progr 70%-95% r.1' 4x250 al 95% r. 40" 10' còmodes  Estirar		<b>al arribar</b> 5' al 70% 4x1000 al 95% r.1' suau 10' suaus	<b>Rodatge</b> 13km continu  Abdominals Estirar	
		8		8		7	13	36
<b>FORÇA</b>		<b>Primera sessió</b> 15' escalfar lliure 3x20 r.40" al 70% 1RM Glutis, quàdriceps, pectorals, deltoïdes, tríceps, isquiotibials abductors, adductors, lumbar 35' carrera a peu del 60 al 90% 5' suaus i abdominals		<b>Primera sessió</b> 15' escalfar lliure 3x20 r.40" al 70% 1RM Dorsals, bíceps, bessons, glutis, pectorals, quàdriceps, isquiotibials. 5' propiocepció amb bossu Abdominals				

Temps aproximat setmana:

00:00

02:15

02:00

1:45

02:00

3:45

1:15 13:00:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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 2000 continu		Blocs 10x200 r.15" 2 suaus 1 peus aletes ritme alt 3 pales ritme test 1 suau 2 ritme test 1 suau				
		2000		2000				4000
CICLISME	Descans		1 spinning intensitat mitja 70-75%  Lumbars, abdominals Estirar		Descans	Bici curta 2h	Descans	
			25			50		75
CARRERA		40' rodajte		Fartlek 15' còmodes 20': 1' al 85% + 3' al 65-70%  5-10' suaus  Estirar		al arribar 3x1000 progr. r. 30" trote 5' fàcils		
		8		8		4		20
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

01:30

01:00

1:45

00:00

2:30

0:00 06:45:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

Les planificacions rendiment i debut comparteixen una mateixa estructura general perquè puguem 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	
<b>NATACIÓ</b>	<b>Natació</b> 600 variat escalfament 400 pales i aletes 4x100 hipòxia aguantant respiració r.10" 2x(3x100 pales al 95% r.15) amb 100 suaus entre blocs 2x (3x100 sub test r.10") 100 suaus entre blocs i final	<b>Prespinning</b> 300 escalfament 200 amb treball tècnica 12x50 pales progressives en blocs de 3 (70-80-90%) r.5" 4x100 ritme 90% r.15" 100suaus		<b>Series</b> 600 escalfament 400 (25 respirar frontal cada 5 braçades, 25 forts, 50ss) 300 pull 7x100 ritme alt 90% r.20" 300 suaus			<b>Natació mar</b> 2000-2500 natació mar Post escalfar fer tram boies fort, tram boies su	Possible combinar amb un tri sprint que serveixi de preparació per l'olímpic que estem entrenant.	
	2900	1600		2300		2000		8800	
<b>CICLISME</b>		<b>2 spinnings</b> intensitat alta 85-90%  Estirar	<b>Transicions</b> Pre spinning 10' correr 1 spinning intensitat alta Correr 10' intensitat alta + 5' suaus Estirar		Descans	Opcional afegir 2-3h aeròbiques, reservant per diumenge	<b>Bici series</b> 1h escalfar 35-40' fent 30" arrancada màx + 1' al 90% + 2' al 80% + 4' suaus 15' suaus al final		
		50	25				50	125	
<b>CARRERA</b>				<b>Continu ritmes</b> 1h 15 continu del 25' al 60' fent 5' a ritme 10k + 2' suaus  Abdominals Estirar			<b>al arribar</b> 3km a ritme constant 80% 5' fàcils 2km al 85% 5' fàcils		
			6	15			7	28	
<b>FORÇA</b>				Opcional sessió reforç 35'					

Temps aproximat setmana:

01:15

02:30

01:30

2:15

00:00

0:45

2:30 10:45:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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

### Setmana 14

Penúltima setmana de ritmes que coincideix amb la de màxim volum. Busquem rendiment i per tant entrenem intensament i buscant ritmes alts combinant amb sessions llargues aeròbiques



14	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
<b>NATACIÓ</b>	Opcional treball tècnica	<b>1a sessió</b> 2000 continu		<b>1a sessió</b> 10' escalfament variqt 4x50 tècnica 6x25 màxim r. 20" 100 suaus 5x200 sub test r.20" 100 suaus 6x50 ritme sub test r.10" 200suaus		<b>Natació mar</b> 2500 natació mar Post escalfar fer tram boies fort, tram boies suau  o be piscina amb pull		
		<b>2000</b>		<b>2550</b>		<b>2000</b>		<b>6550</b>
<b>CICLISME</b>	Descans	<b>2 spinings</b> Intensitat alta 80-85%% Entre spinings treball d'abdominals i propiocepció  Estirar	<b>2 spinings</b> Intensitat alta 80-85%% Entre spinings treball d'abdominals i propiocepció		Descans	<b>Bici curta</b> 45' escalfar 4x 6' agafat sota manillar al 80% amb 15" a tope cada 2' Entre blocs de 6' fer 4' al 60% Afegir al final 20' suaus	<b>Bici llarga</b> 70km  Ritme fàcil sumant kms	
		<b>50</b>	<b>50</b>			<b>50</b>	<b>70</b>	<b>220</b>
<b>CARRERA</b>			<b>post spin</b> 3x2000 prog del 70 al 95% r.2 al trote.  afegir 5' suaus	<b>series</b> 15' escalfar 2x500 forts r.1' 1000-1500-2000-1500-1000 al 95-85-80-85-95% respectiv.) recuperant 90"  5' suaus i estirar			<b>al arribar</b> 20' a ritme 80% buscant pujar al 85% darrer km afegir 5' suaus  20' rodar còmode a la tarda	
			<b>7</b>	<b>12</b>			<b>9</b>	<b>28</b>
<b>FORÇA</b>		Opcional sessió reforç 35'						

Temps aproximat setmana:

00:00

02:45

02:30

2:15

00:00

2:45

3:30 13:45:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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 de ritmes. Es nota la fatiga acumulada. Recuperacions curtes i amb ganes de competir la següent setmana



	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total	
<b>NATACIÓ</b>		<b>F. resistència-fartlek</b> 500 continu 400 camiseta cotó 4x100 pales i camiseta r.10" 3x500 (200ff+100ss+200ff)  200 suaus	<b>Primera sessió</b> 800 continu 3x300 ritme test r.30" 4x50 ritme sub test r.20" 200 suaus	<b>Continu</b> 2a sessió 2000 continu recuperació	<b>Series precompetició</b> 500 escalfament 4x50 tècnica 4x25 màxim r.10" 11x100 ritme sub test r.15" 300 suaus				
		<b>2600</b>	<b>2100</b>	<b>2000</b>	<b>2200</b>			<b>8900</b>	
<b>CICLISME</b>	Descans		<b>1 spinning</b> Intensitat alta 80-85%%  Abdominals Estirar			Descans	<b>Bici series</b> 1h escalfament 3x(3x(1' 90% + 3' al 80% + 4' recuperar al 70%)) entre blocs 5' rodar 60% 5' suaus pre transició		
			<b>25</b>				<b>70</b>	<b>95</b>	
<b>CARRERA</b>		<b>Blocs progressius</b> 4x10' r.2' Primer i darrer bloc suaus els dos centrals progressius del 65 al 95%		<b>series</b> 15' escalfar 5x1000 a ritme 15"sub 10k r.1' 5' fàcils 2000 a ritme 10" sub 10k 5' fàcils  Estirar be				<b>al arribar</b> 2x500 ritme 10k r. 30" 5' fàcils 20' ritme 10k 10' fàcils	
		<b>8</b>		<b>12</b>			<b>8</b>	<b>28</b>	
<b>FORÇA</b>									

Temps aproximat setmana:

00:00

02:00

01:45

1:45

00:45

0:00

3:00 09:15:00

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 RENDIMENT

Planificació enfocada a triatletes que havent fet triatló anteriorment busquen rendir i millorar els seus resultats

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
<b>NATACIÓ</b>		<b>Continu</b> 1500-2000 continu amb 500m al mig fent 50forts-50 suaus	Opcional 2000 continu com a primera sessió pero suaus.		<b>Series precompetició</b> 500 escalfament 4x100 ritme alt r.10" 3x200 ritme alt r.20" 200 suaus  o natació mar amb canvis de ritme		<b>TRIATLÓ TRISERIES</b>  Important visualitzar recorregut, agafar bona posició. Ritme alt fins primera boia, agafar ritme "creuer" i últim tram de nou ritme alt.	
		<b>1800</b>			<b>1700</b>		<b>1500</b>	<b>5000</b>
<b>CICLISME</b>	Descans		<b>1 spinning</b> Intensitat mitja 75%  Abdominals Estirar		Recomanable rodar bici 20-30' per testejar tot es ok a nivell de mecànica, etc. Suau!	Descans	<b>TRIATLÓ TRISERIES</b>  Agafar bon grup i coordinar relleus, vigilar en rotondes, arrancades, etc. Tram intens.	
			<b>25</b>				<b>40</b>	<b>65</b>
<b>CARRERA</b>			5' transició fàcil	Ritmes 15' escalfar 5' a ritme progressiu fins 80% 10' a ritme constant 10k 5' suaus  Estirar be			<b>TRIATLÓ TRISERIES</b>  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!	
			<b>1</b>	<b>7</b>			<b>10</b>	<b>18</b>
<b>FORÇA</b>							<b>Setmana post competició:</b> 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

2:15 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