

TRIATLÓ SPRINT 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 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" 2x50 r.20" 4x25 pullboy r.15"			
	300				300			600
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 SPRINT 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 2x50 progressius r.20" Estiraments				Tècnica i implements 6x25 escalfament r.20" 4x25 tèc r.20" 6x25, 1 pullboy + 1 normal 50 suaus			
	400				450			850
CICLISME		1 spinning Intensitat còmode o be 1h corró Abdominals Estiraments		Descans		Ciclisme 90'-2h suaus Estiraments	Descans	
		25				40		65
CARRERA	Opcional 20-30' caminar-córrer		Tècnica 15' el-líptica o bici indoor 10' realitzant exercicis amb escales, pujant i baixant, skipping,... 2x4' correr + 2' caminar Estiraments		El·líptica 30' el-lípica Escalfant 15' i després 12' fent: 1' intens + 2' suau Acabar suau		Descans	
			5		5			10
FORÇA		Pre spinning 15' escalfament aeròbic 2x10 repeticions r. 45" de: gluti, quàdriceps, tríceps, bíceps, abductors, bessons, dorsals, adductors.	Abdominals					

Temps aproximat setmana:

0:30

1:30

00:45

0:00

01:00

2:00

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 SPRINT 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 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 4x50 escalfament r.20" 4x25 tècnica r.15" 4x50 pull r.20"			Opcional fer aquí la natació de divendres i descansar el divendres.	Implements 4x50 escalfament r.20" 4x25 tècnica r.15" 4x25 pales i pull r.20" 100 suaus Estirar			
	500				500			1000
CICLISME		1 spinning Intensitat mitja 75-80% o be 1h corró Abdominals Estiraments	Descans		1 spinning suau	Descans	Descans	
		25			25			50
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			Opcional correr	
	4			5				9
FORÇA		Pre spinning 15' escalfament aeròbic 2x10 repeticions r. 45" de: gluti, pectorals, isquiotibials, tríceps, bíceps, quàdriceps, deltoïdes, lumbar Propiocepció amb bossu 5'						

Temps aproximat setmana:

1:00

1:30

00:00

0:45

01:15

0:00

0:00 04:30:00

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 SPRINT 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 4x50 escalfament 6x50 r.20" fent les parells amb pullboy i pales 2x100 suaus			Descans	Tècnica 5' escalfament variat 4x50 pullboy r.30" 4x25 progresius r.10" 50 suaus 4x25 progresius r.10" 50 suaus		Descans	
	700				700			1400
CICLISME		1 spinning 70-75% intensitat Abdominals Estiraments		Descans		90'-2h bici practicant girs, agafar aigua, canvi pinyons, etc Abdominals Estiraments	Descans	
		25				35		60
CARRERA			Petits progresius 15' escalfar 4x150 progr.150m trote 10' còmode		30' córrer-caminar Abdominals Lumbar Estiraments			
			5		5			10
FORÇA			Pre run 15' escalfament el·líptica 3x10 repeticions r. 45" de: gluti, quàdriceps, tríceps, bíceps, abductors, bessons, dorsals, adductors. 5' propiocepció bossu					

Temps aproximat setmana:

0:30

1:00

01:30

0:00

01:00

1:45

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 SPRINT 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 4x50 escalfament r.20" 4x50 amb 1 sola pala, 25 a la dreta, 25 a l'esquerra recuperant 15" 6x50poques braçades r.20"				Natació 2x100 escalfament r.30" 4x50 tècnica r.20" 3x100 poques braç. r. 20"			
	700				700			1400
CICLISME		Descans		Descans		Bici 2h Rodar suau i practicar girs, canvis de pinyons, baixades, etc.		
						45		45
CARRERA			Continu 5-6km còmodes amb treball tècnica, escales, skipping max 75% 5' propiocepció amb bossu Abdominals i estiraments				Continu 5-6km còmodes amb treball tècnica, escales, skipping max 75% Abdominals i estiraments	
			6				5	11
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

0:30

0:00

00:45

0:00

00:30

2:00

0:30 04:15:00

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 SPRINT 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 6

Seguim assolint poc a poc les distàncies del triatló però encara a ritmes còmodes i sense juntar sessions.



6	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Series curtes 2x100 escalfament 4x50 tècnica r.15" 2x(4x25 al 80% r.20") r.40" 2x100 suaus Estirar			Descans	Variat 6x100 r.20" 2 suaus, 2 tècnica, 2 pull 200 continu			
	800				800			1600
CICLISME		1 spinning intensitat mitja/alta 75-80% abdominals		Descans		Bici 2h Rodar suau i practicar girs, canvis de pinyons, baixades, etc.	Descans	
		25				45		70
CARRERA			Fartlek 15' escalfar 2x9' fent 1' intens + 3' suaus entre blocs afegir 2' extres a ritmes suaus al final 5' suaus Estirar			20' córrer fàcil a la tarda		
			8			4		12
FORÇA		Primera sessió 15' escalfar lliure 2x10 r.45" al 40-50% 1RM Gluti, pectorals, dorsals, quàdriceps, bessons, tríceps, bíceps, isquiotibials. 5' propiocepció amb bossu Abdominals						

Temps aproximat setmana:

0:30

1:30

01:00

0:00

00:30

2:30

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 SPRINT 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

Augment del volum en carrera a peu



7	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Descans	Natació 200 suaus 6x50 (25 colze alt, 25 norm) 4x100 pullboy i pales r.20" 100 suaus Estirar		Descans	Series curtes variades 200 escalfar 20x25 r.10" 2 suaus, 3 tècnica, 3 pales, 2 ritmes i repetir 200 suaus al final			
	1000			900				1900
CICLISME	Descans			Descans		Bici 2h30 Rodatge fàcil, buscar alguna pujada i treballar el posar-se de peu.		
						65		65
CARRERA			Ritmes 15' escalfar 4x100 progressius r.20" 5' rodar al 75% 4x300 progr. fins 90% r.1' 5' rodar al 70%		30' carrera a peu molt còmode		1h caco (caminar correr) per terreny irregular o muntanya. L'objectiu no és treballar ritmes sino enfortir cames Abdominals i estirar	
			6		6		8	20
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

0:00

0:30

00:45

0:00

01:15

2:30

1:00 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 SPRINT 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 8

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



8	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ		Aeròbic mig 200 escalfament 4x50 tècnica r.20" 5x100 ritme mig allargant braçada, treballant rolido, intentar poques braçades i buscar eficiència. Blocs parells + pull i pales Recuperant 20-30"			Series curtes 200 escalfar 2x25 peus amb taula r.10" 6x25 progr fins 90% r.20" 100 suaaaau 4x25 al 85% r.20" 200 suau Estirar			
		900			800			1700
CICLISME	Descans	1 spinning intens 80-85% abdominals		2 spinings Intensitat suau! Entre spinings fer: 5' propiocepció bossu i abdominals	Opcional 1 spinning suau	Descans		
		25		50				75
CARRERA			Ritmes 15' escalfar 3x(3x250 progr fins 90% rec. 30") amb 2' trote entre blocs 10' suaus Abdominals i estirar				Carrera a peu llarga 8-9km còmode reservant per poder assolir la distància Abdominals i estirar	
			7				9	16
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

01:30

0:45

2:00

00:30

0:00

0:45 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 SPRINT 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.



9	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ		Natació 4x200 pullboy r.20"	Opcional natació amb tècnica		Aletes 200 escalfar 3x100 swim amb aletes r.20" 100 suaus 4x50 aletes i pales r.20" 100 suaus	Opcional natació mar		
		800			900			1700
CICLISME	Descans	Opcional 1 spinning		Descans			Bici 2h30 Rodar. Si aneu en grup no entrar a relleus i reservar	
							65	65
CARRERA			Carrera a peu 20' bici indoor escalfament 20' carrera a peu fàcil Abdominals i estirar		35' fàcils amb exercicis de tècnica		1km post bici per anar descobrint sensacions de transició No forçar	
			4		7		1	12
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

00:30

00:45

0:00

01:00

0:00

2:30 04:45:00

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 SPRINT 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 10

Increment progressiu del volum durant 2 setmanes.



	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ		Pales 200 escalfament 4x25 tècnica r.15" 100 suaus 3x(4x25 pales i pull r.10") amb 50 suaus entremig 2x100 suaus r.20" Estirar			Blocs 4x250 r.45" blocs imparells amb pullboy Estirar			
		1000			1000			2000
CICLISME	Descans		1 spinning intensitat mitja 75-80% Abdominals	Descans		Descans	Transicions 45' bici rodar fàcil 10' correr còmode 30' bici: 1' intens+4' suaus 5' correr 20' rodar fàcil en bici	
			25				40	65
CARRERA			(no juntar sessions) Segona sessió 30' còmodes notant la bici del matí-migdia Abdominals i estirar		40' correr del minut 20 al 35 fer 1' intens + 3' suaus			
			5		8		3	16
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

00:30

01:30

0:00

01:15

0:00

2:00 05:15:00

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 SPRINT 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 incorporarem treball de força.



	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total	
NATACIÓ	Opcional 800-1000m suaus com a recuperació activa	Ritmes 200 escalfament 8x50 al 80% r.20" 4x100 al 75% r.20" 200 suaus				Natació mar 3x300 pullboy r.30" o al mar familiaritzant-nos amb neopre, treballant orientació, etc			
		1200			1000			2200	
CICLISME			2 spinnings 1er intensitat suau 70% 2on intensitat alta 85%			Bici 45-50km amb 20km centrals fent 1km fort + 1km suau			
			Abdominals					100	
			50			50			
CARRERA				Post peses 30' carrera a peu continua		al arribar 4x200 en pujada tirant cos endavant, escurçant les passes. Trotant la baixada per recuperar. 10' suaus	Rodatge 45' còmodes Començarem amb cames cansades però segurament acabarem amb millors sensacions Abdominals Estirar		
				Estirar				18	
				6		3	9		
FORÇA				Primera sessió 15' escalfar lliure 3x15 r.45" al 50-60% 1RM Dorsals, bíceps, bessons, glutis, pectorals, quàdriceps, isquiotibials. 5' propiocepció amb bossu Abdominals					

Temps aproximat setmana:

00:00

00:45

02:00

1:15

00:30

2:15

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 SPRINT 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 200 escalfar 2x500 r. 40" 4x25 tècnica r.20" 100 suaus	opcional 3x100 suau fent tècnica pre spinning	Continu 3x100 escalfar 4x50 natació aletes r.10" 600 continu	Opcional natació mar			
		1400		1100				2500
CICLISME	Descans		1 spinning intensitat suau 65-75% Lumbars, abdominals Estirar		Descans	bici 2h Rodatge suau	Descans	
			25			50		75
CARRERA		25' correr fàcil deixant anar cames		8km correr fàcil a partir km 4 incrementeu lleugerament el ritme, fins al 75%. Abdominals estirar				
		5		8				13
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

01:15

01:00

1:30

00:00

2:00

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 SPRINT 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 200 escalfament 4x200 (25 tec + 75 progr) rec. 30" 200 suaus Estirar	Prespinning 200 escalfament 12x50 r.20" 1 al 60%, 1 al 75%, 1 al 80% 1 al 95%, repetir x2 100 suaus				Natació mar 1000m Post escalfar fer tram boies fort, tram boies suau		
	1200	900				1000		3100
CICLISME		1 spinning intens 85% 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% + 3' mooolt suaus 15' suaus al final	
		50	25				50	125
CARRERA				Continu ritmes 50' 15' escalfant 20': 3' al 75-80% + 3' al 65% fins al km 12 15' regresius al final Abdominals Estirar			al arribar 3x800 progr r.30" 1km suau	
			5	11			4	20
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:45

01:15

01:15

1:00

00:00

0:30

2:15 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 SPRINT 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 14

Penúltima setmana d'específic amb molts entrenaments a ritmes alts i dies dobles o amb escalfament en rodillo-bici indoor.



14	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ		1a sessió 500 continu		ritmes 200 escalfar 4x25 peus taula forts r.10" 2x300 (25forts+50suaus) recuperant 30" 3x100 suaus r.20" Estirar				
		500		1300				1800
CICLISME	Descans	1 spinning Intensitat alta 80-85%% Propiocepció bossu Estirar			Descans	Bici llarga 60km del 20 al 40 pujar intensitat perque hi hagin 20km de bons ritmes i concentració	Descans	
		25				60		85
CARRERA	Opcional sumar kms de córrer suau		series 2' escalfar bici indoor 2x500 forts r.1' 5' còmodes 4x500 forts 90% r. 1' 10' fàcils 5' suaus i estirar			a la tarda 6km deixant anar cames, sense gps.		
			6			6		12
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

01:15

0:45

0:45

00:00

3:00

1:00 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 SPRINT 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 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 10' escalfar variat 2x100 ritme alt r.20" 4x25 forts r.10" 2x100 ritme alt r.20"			Series precompetició 200 escalfar 4x50 tècnica 12x50 r.10" fent 3 fortes! + 1 suau			
		800			1000			1800
CICLISME	Descans		1 spinning Intensitat alta 80-85%% Abdominals Estirar			Descans	Bici series 100' 1h escalfament 2x (10': 30" al 90%+2'30" 70%) entre blocs 10' fàcil 60% 5' suaus pre transició	
			25				35	60
CARRERA		correr 40' fàcils amb treballa aeròbic		Series 15' escalfar 3x1000 al 85% r.90" 10' fàcils Estirar be			Al arribar 4km transició Començant amb prudència reservant Estirar	
		8		8			4	20
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

01:30

0:45

0:45

00:30

0:00

1:45 05:15:00

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 SPRINT 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 1000 continu			Series precompetició 200 escalfar 4x50 técnica 6x100 r.15" 100 suau 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.	
		1000			1100		750	2850
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				20	45
CARRERA			5' transició fàcil	ritmes 10' suaus 10' fent 1'fort + 1' suau 5' suaus al final 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	5			5	11
FORÇA							Setmana post competició: Dilluns post competició recomanable fer rodatge actiu d'alguna de les 3 disciplines. Dimarts descansar dimecres tornar a fer un rodatge suau	

Temps aproximat setmana:

00:00

00:30

01:00

0:45

00:30

0:00

2:45 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