

TRIATLÓ SPRINT 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
NATACIÓ	Natació lliure 20-25' natació lliure variada parant quan sigui necessari per recuperar. No es tracta de sumar 20' nadant en total		Natació opcional		Tècnica i aeròbic 200 escalfament 6x50 tècnica r.15-20" 4x100 (50 suau, 50 progressius) r.20" 200 suaus			
	800				1100			1900
CICLISME		1 spinning Intensitat suau 65-75% pulsacions o be 1h corró		Descans		Ciclisme Rodatge 2h Estiraments	Descans	
		25				50		75
CARRERA			35-45' C. contínua Carrera a peu contínua Ritmes còmodes Estiraments		40' C. contínua Carrera a peu contínua 15': escalfament 15': 1' progressiu + 3' 70% 15': còmodes			
			9		8			17
FORÇA		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 SPRINT 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
NATACIÓ	Natació progressius 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 opcional		Tècnica i implements 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				1400			3000
CICLISME		1 spinning Intensitat mitja 75-80% o be 1h corró Abdominals Estiraments		Descans		Ciclisme Rodar 2h Estiraments		
		25				50		75
CARRERA			Tècnica 15' escalfament 10' realitzant exercicis amb escales, pujant i baixant, skipping,... 10': 1' progressiu + 2' suaus 10': còmodes Estiraments				45-50' C. continua 70-75% Max. Lumbars, Abdominals Estiraments	
			9				10	19
FORÇA		Pre spinning 15' escalfament aeròbic 3x12 repeticions r. 45" de: gluti, quàdriceps, tríceps, bíceps, abductors, bessons, dorsals, adductors.	Abdominals					

Temps aproximat setmana:

0:45

1:45

01:00

0:00

00:30

2:00

1:00 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 SPRINT 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. Concentració de les hores entre setmana.



3	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Natació opcional		15x100 r.20" 3 suaus 3 natació aletes al 80% 3 aletes i pales al 80% 3 ritme 80% 3 suaus		Natació curta 800 variats per no perdre sensacions d'aigua			
			1500		800			2300
CICLISME	Descans	1 spinning Intensitat mitja 75-80% o be 1h corró Abdominals Estiraments		1 spinning Intensitat mitja 75-80% o be 1h corró Abdominals Estiraments	2 spinnings Intensitat mitja 75-80% o be 2h bici Estiraments	Descans Opcional passar a dissabte els 2 spinnings de diumenge fent 2h-2h30 amb algun canvi de ritme		
		25		25	50			100
CARRERA			Continu 40-45' carrera a peu continua Algun petit tram de pujades i baixades. A les pujades tindrem cura de fer passes curtes i tirar cos endavant Estiraments				5x10' r.2' trote 1er bloc: 65% 2n: prog 65 - 80% 3er: 1' al 85% + 2 al 60% 4art: regresiu 85-65% 5è: suau Lumbar, Abdominals Estiraments	
			8				10	18
FORÇA		Pre spinning 15' escalfament aeròbic 3x12 repeticions r. 45" de: gluti, quàdriceps, tríceps, bíceps, abductors, bessons, dorsals, adductors.		Pre spinning 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

01:30

1:45

02:15

0:00

1:00 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 SPRINT 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
NATACIÓ	Natació potència 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	Opcional afegir Natació lliure aeróbica		Descans	Natació ritmes 200 suaus escalfament 6x50 pales 70% r.15" 100 suaus 4x100 ritme alt r. 20" 6x50 ritme alt r.20" 200 suaus			
	1800				1500			3300
CICLISME		2 spinnings 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%		
		25				75		100
CARRERA			series curtes 15' escalfar 4x250 al 85-90% r.30" 5' al 75% 4x400 al 85% r. 1' 10' regresius del 75 al 60%				1h C. Contínua 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
FORÇA			Pre run 15' escalfament el·líptica 3x15 repeticions r. 45" de: gluti, quàdriceps, tríceps, bíceps, abductors, bessons, dorsals, adductors. 5' propiocepció bossu		Pre natació 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

2:00

01:45

0:00

01:45

3:00

1:00 10:30:00

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 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
NATACIÓ	Natació opcional aeròbica, no ritmes no pales	Aeròbic 6x300 r.30" Blocs parells amb pullboy		Descans	Natació 400 escalfar 4x50 tècnica r.20" 4x100 pales i aletes r.10" 600 (25 forts + 75 suaus) 500 continu			
		1800			2100			3900
CICLISME	Descans			Descans		Bici 2h30 Rodar suau pero amb 2 blocs de 15' fent 20" al 95%+ 1' al 80% + 2' suaus Entre blocs 20' rodar fàcil	Descans	
						70		70
CARRERA			Continu 9km còmodes amb treball tècnica, escales, skipping max 75%			per la tarda 20' estirar cames suau	Descans	
			9			4		13
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

0:00

1:00

01:00

0:00

01:00

3:00

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 SPRINT 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

Inici treball ritmes



6	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total	
NATACIÓ	Natació series piràmide 400 escalfar 4x50 tècnica r.15" 10x100 r. 15" La primera al 75% i pujar 5% cada 100 fins la 5a (95%), 6a repetir 95% i baixar 5% cada 100 300 suaus Estirar		Potència 400 escalfar 300 peus aletes i taula 3x100 respirar cada 3 r.10" 8x50 pales rit subtest r.10" 300 suaus	Descans		Test 400 escalfar 4x50 tècnica r.20" 2x25 progresius r.20" Test de 400 100 suaus 4x100 ritme test r.20" 100 suaus			
	1900		1700		2150			5750	
CICLISME		2 spinnings Intensitat alta 85% Entre spinnings fer: 5' propiocepció bossu i abdominals		Descans		Bici Rodatge llarg 80km Reservar, ritmes còmodes			
		50				80		130	
CARRERA			Ritmes 15' escalfar 10' al 75% 4x400 al 85% r. 1' 5-10' còmodes		50' carrera a peu amb 3x10' al 80% r.3'		Carrera a peu 15' escalfar 3x10 r.2' trote 1er bloc al 75% i incrementar 5% cada bloc Afegir 5' suaus al final Abdominals i estirar		
			9		11		11	31	
FORÇA	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

01:45

0:00

02:00

3:00

1:00 11:45:00

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 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.



	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ	Descans	Natació 300 escalfar 300 peus aletes i taula 4x100 pales sub test r.10" 4x100 ritme test r.20" 300suaus	Natació 3x500 còmodes r.30" Possibilitat fer al mar amb neoprè	Descans	Series 500 escalfar 4x50 progresiu 70-90% r.15" 4x200 pales ritme test r.30" 100 suaus 8x50 al 85% r. 20" 200 suaus			
		1700	1500		2200			5400
CICLISME		1 spinning intensitat 70-75% Abdominals i estirar		Descans		Bici 2h30-3h amb dos blocs de 20' fent 30' arrancada de peu a 90% + 2' al 80% + 4' suaus Entre blocs 15' suaus		
		25				70		95
CARRERA			Ritmes 15' escalfar 4x200 al 95% r.45" 5' rodar al 75% 200-400-800-400-200 ritme alt (95-90-85% respectivament a les series de 200-400-800) 5' rodar fàcil		Opcional 40' carrera a peu còmode		1h trail correr amb desnivell per muntanya. L'objectiu no és treballar ritmes sino enfortir cames Abdominals i estirar	
			9				8	17
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

0:00

1:45

01:45

0:00

01:00

2:45

1:00 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 SPRINT 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 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 400 escalfar 4x50 tècnica r.20" 5x300 ritme mig allargant braçada, treballant rolido, intentar fer poques braçades i buscar eficiència. Blocs parells afegir pull i pales Recuperant 20-30"		Natació 1a sessió del dia 1500 amb 700 al mig fent 50 FORTS + 50 suaus Possibilitat fer al mar amb neoprè	Series 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			
		2100		1500	2100			5700
CICLISME				2 spinnings Intensitat alta 85% Entre spinnings fer: 5' propiocepció bossu i abdominals		Descans	Bici 1h escalfar 4x12' (1'ff+2'ss) r. 5' suaus 20' suaus	
				50			70	120
CARRERA	50' carrera a peu Post escalfar fer 3 blocs de 10': 1' al90% + 2' al 70% entre blocs 3' extres suaus Abdominals i estirar		Ritmes 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		Opcional 40' carrera a peu aeròbica		tarda 15' escalfar 3x1000 10" sub ritme 10k r.1' 10' còmode Abdominals i estirar	
	11		10				8	29
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

01:00

01:00

01:00

2:30

01:00

0:00

3:30 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 SPRINT 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



9	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ		Natació 10x200 r.20" blocs parells amb pull Possibilitat fer al mar amb neoprè			Series 10' lliures escalfament 400 natació aletes mirant de fer be la braçada, allargant i bona tècnica colze flexionat a la fase subaquàtica. 6x100 pales+pull sub test r.15" 4x100 ritme 2-3" sub test r.20" 200 suaus al final			
		2000			2000			4000
CICLISME	Descans		1 spinning intensitat 70-75% Abdominals	Descans		Descans	Bici 2h30	
			25				70	95
CARRERA			Segona sessió 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 Lumbars i Abdominals Estirar		Opcional 45' per la tarda	
			10		10			20
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

00:45

01:45

0:00

02:00

0:00

2:30 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 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
NATACIÓ		Natació Pre spinning 15x100 r.15" 3 suaus 3 pull 3 pull i pales 3 ritme test 3 suaus			Test 400 escalfar 4x50 natació amb aletes r.10" 2x25 progresius r.20" Test de 400 100 suaus 2x(3x100 ritme sub test r.10") amb 100 suaus entre blocs i al final.			
		1500			1950			3450
CICLISME		1 spinning intensitat mitja 75-80% Abdominals	1 spinning intensitat 70-75% Abdominals	Descans		Bici 3h Rodatge a ritmes còmodes	Bici curta ritmes 90' fent 45' escalfament 30' (2' forts + 4' suaus) 15' suaus al final	
		25	25			85	40	175
CARRERA	Ritmes 15' escalfar amb 4x150prog 4x400 al 90% r.1' 2x1000 al 85% r. 45" 400 al 90% 5' còmodes 65% Abdominals i estirar be		Segona sessió 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				Post bici 4x200 en pujada tirant cos endavant, escurçant passa i recuperant trote la baixada. 3x400 progres. en pla r.45" 5' fàcils	
	9		10				3	22
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

01:00

01:45

01:45

0:00

01:00

3:00

2:00 10:30:00

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 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
NATACIÓ		Natació 200 suaus 4x100 camiseta cotó r.15" 3x100 pales i camiseta r.15" 250-200-150-100-50 a ritme test r.20-15-10-5" respectivament 200-300 suaus al final			Continu 500 escalfar 1500 continu ritme mig respirant frontal cada 6-7 braçades Recomanable mar neoprè			
		1900			2000			3900
CICLISME	Descans		2 spinings 1er intensitat suau 70% 2on intensitat alta 85% Abdominals			Bici 2h30 Post escalfar 45' fer 4 blocs de 15' fet: 30" 95% + 2' al 80% + 2' 70% entre blocs 10' còmodes		
			50			75		125
CARRERA				Post peses 5' còmodes 2x(3x500 al 90% r. 45") amb 2' stop entre blocs 4x250 al 95% r. 40" 10' còmodes Estirar		al arribar 10' estirar cames rodant ritme fàcil lleugerament progresiu trobant bones sensacions	Rodatge 11-12km continu Abdominals Estirar	
				6		2	11	19
FORÇA		Primera sessió 15' escalfar lliure 3x15 r.40" al 70% 1RM Glutis, quàdriceps, pectorals, deltoïdes, tríceps, isquiotibials abductors, adductors, lumbar 5' propiocepció amb bossu Abdominals		Primera sessió 15' escalfar lliure 3x15 r.40" al 70% 1RM Dorsals, bíceps, bessons, glutis, pectorals, quàdriceps, isquiotibials. 5' propiocepció amb bossu Abdominals				

Temps aproximat setmana:

00:00

02:00

02:00

1:45

01:00

3:00

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 SPRINT 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 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' opcionals rodajte		Fartlek 15' còmodes 20': 1' al 85% + 3' al 65-70% 5-10' suaus Estirar		al arribar 4x500 progresius r. 30" trote 5' fàcils		
				8		3		11
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

00:45

01:00

1:45

00:00

2:15

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 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
NATACIÓ	Natació 8x200 r.20" 2 suaus 3 pales ritme sub test 2 ritme sub test 1 suau	Prespinning 300 escalfar 200 amb treball tècnica 12x50 pales progressives en blocs de 3 (70-80-90%) r.5" 4x100 ritme 90% r.15" 100suaus				Natació mar 1500-2000 natació mar Post escalfar fer tram boies fort, tram boies suau		
	1600	1600				2000		5200
CICLISME		1 spinning intensitat alta 85-90% Estirar	Pre spinning 15' correr 1 spinning intensitat alta Correr 10' intensitat alta + 5' suaus Estirar		Descans		Bici series 1h escalfar 35-40' fent 30" arrancada màxima + 1' al 90% + 2' al 80% + 4' suaus 15' suaus al final	
		25	25				50	100
CARRERA				Continu ritmes 1h continu del 20' al 50' fent 5' a ritme 10k + 2' suaus Estirar			al arribar 3km a ritme constant 80% 5' fàcils	
			6	12			4	22
FORÇA				Opcional sessió reforç 35'				

Temps aproximat setmana:

00:45

01:30

01:30

1:00

00:00

0:45

2:15 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 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. 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
NATACIÓ		1a sessió 2000 continu		1a sessió 500 escalfament 4x50 tècnica 6x25 màxim r. 20" 100 suaus 6x50, 1 al 80% - 1 al 90% r.15" 100 suaus 4x100 ritme sub test r.20" 200suaus		Natació mar 1500-2000 natació mar Post escalfar fer tram boies fort, tram boies suau		
		2000		1950		2000		5950
CICLISME	Descans		2 spinings Intensitat alta 80-85% Entre spinings treball d'abdominals i propiocepció Estirar		Descans		Bici llarga 70km Ritme fàcil sumant kms	
			50				70	120
CARRERA		40' amb desnivell Intensitat mitja 70-75%		series 20' escalfar 500-1000-1500-2000-1000 recuperant 1' intensitat alta i intentar darrer mil al mateix ritme que primera serie de mil. 5' suaus i estirar			al arribar 2x1000 a ritme 10k r. 40" 5' fàcils a la tarda 20' rodar còmode	
		8		11			7	26
FORÇA		Opcional sessió reforç 35'						

Temps aproximat setmana:

00:00

01:30

02:00

2:00

00:00

0:45

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 SPRINT 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



15	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge	Total
NATACIÓ		Fartlek 500 continu 4x25 màxim r.20" 600 fent 25' forts, 50 suaus 4x25 tècnica r.20" 4x25 màxim r.20" 200 suaus			Series precompetició 500 escalfament 4x50 tècnica 2x25 peus taula forts r.10" 4x25 màxim r.10" 6x100 ritme sub test r.15" 300 suaus			
		1600			1750			3350
CICLISME	Descans		1 spinning Intensitat alta 80-85%% Abdominals Estirar			Descans	Bici series 30-40' escalfar 2x(3x(1' al 90% + 3' al 80% + 4' recuperar al 70%)) entre blocs 5' rodar fàcil 60% 5' suaus al final pre transició	
			25				50	75
CARRERA		Blocs progressius 4x10' r.2' Primer i darrer bloc suaus els dos centrals progressius del 65 al 95%		series 15' escalfar 5x1000 a ritme 15"sub 10k r.1' 10' fàcils Estirar be			al arribar 3x1000 ritme 10k r. 30" 5' fàcils	
		8		10			4	22
FORÇA								

Temps aproximat setmana:

00:00

01:30

01:00

1:00

00:45

0:00

2:00 06:15:00

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 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
NATACIÓ		Continu 1500 continu amb 500m al mig fent 50forts-50 suaus			Series precompetició 400 escalfament 6x100 ritme alt r.10" 2x25 forts r.5" 200 suaus		TRIATLÓ TRISERIES Important visualitzar recorregut, agafar bona posició. Ritme alt fins primera boia, agafar ritme "creuer" i últim tram de nou ritme alt.	
		1500			1250		750	3500
CICLISME	Descans		1 spinning Intensitat mitja 75% Abdominals Estirar		Recomanable rodar bici 20-30' per testear tot es ok a nivell de mecànica, etc.	Descans	TRIATLÓ TRISERIES Agafar bon grup i coordinar relleus, vigilar en rotondes, arrancades, etc. Tram intens.	
			25				20	45
CARRERA			5' transició fàcil	Ritmes 15' escalfar 5' a ritme progressiu fins 80% 10' a ritme constant 10k 5' suaus 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	7			5	13
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

00:30

0:00

1:15 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