

## OLYMPIC TRIATHLON 10+1 SEMANAS / NIVEL 1 (PRINCIPIANTE)

### Introducción

Somos PlusTriathlon y queremos desearte el mayor de los éxitos para el próximo 22 de agosto: La fiesta del triatlón oriental de la mano de los amigos de la Fundación Más Allá de un Reto. Así, como parte del apoyo a los participantes, la Fundación y PlusTriathlon han establecido una alianza para ofrecer - de manera gratuita - un plan de entrenamiento específico para Triatlón en la modalidad Olímpica (1500m Natación + 40Km Ciclismo + 10Km Carrera).

Nuestra filosofía es ofrecer productos de alto valor agregado para nuestros atletas; prestando especial atención a los siguientes puntos:

- **Periodización:** Usamos la tecnología, las herramientas más novedosas y las últimas tendencias como fundamento para el diseño de una estructura (sesiones de entrenamiento, microciclos y mesociclos) integral.
- **Enfoque holístico:** Para nosotros, el triatlón no es sólo la suma de tres disciplinas deportivas. Es más bien la fusión de habilidades y capacidades físicas del atleta con la disponibilidad de tiempo y los factores intangibles y particulares (estilo de vida) para maximizar los beneficios a mediano y largo plazo.
- **Simplicidad:** Además de ser efectivos desde el punto de vista de performance y desempeño, nuestros planes son sencillos, fáciles de interpretar y seguir.
- **Servicio:** Para dudas, apoyo, comentarios y/ o sugerencias, ofrecemos soporte gratuito escribiendo a: [plustriathlon@gmail.com](mailto:plustriathlon@gmail.com)

### Atleta Tipo

Este plan está diseñado para todos aquellos atletas debutantes o que tengan cierta experiencia en competiciones en formato super-sprint, sprint y/o olímpico. También aplica para triatletas que no tengan experiencias con planes estructurados y periodizados. Además, este esquema es ideal para los deportistas que vienen entrenando entre 4 y 6 días a la semana, totalizando entre 8 y 12 horas de actividad deportiva. De esta forma, debes tomar en cuenta las siguientes sugerencias:

- Al comenzar el plan, el atleta debe estar en capacidad de realizar sesiones de natación y carrera en torno a 60 minutos y sesiones de ciclismo entre 90 y 105 minutos.
- El atleta debe poder disponer - en promedio - de 10 horas para la actividad deportiva a la semana.
- Se recomienda el uso de monitor de frecuencia cardiaca y dispositivo GPS (reloj, ciclocomputadora, etc).
- El uso de medidor de cadencia (cadenciometro) para ciclismo y carrera es opcional.

### Objetivos

- Maximizar el desarrollo de la eficiencia aeróbica: En general, entre el 70% y el 80% del tiempo de entrenamiento semanal se realizará en modo de intensidad baja/moderada.
- Desarrollar y mejorar la capacidad de resistencia en la zona de umbral.
- Mejora de la técnica de natación y carrera pedestre: Se incluyen sesiones dedicadas a la mejora de aspectos técnicos con sugerencias de ejercicios (drills) vía enlaces para apoyo audiovisual (videos).
- Consolidar técnicas específicas de triatlón: Se incluyen varias sesiones de transición en múltiples formatos.

### Criterios de Intensidad

- El criterio de intensidad en las sesiones de natación se presenta en modo Percepción de Esfuerzo (escala simplificada de Borg) o en modo Porcentaje de la Velocidad Crítica o Velocidad de Umbral (%ThP) en formato min:seg/100m.
- El criterio de intensidad de las sesiones de ciclismo y carrera se presenta en modo Porcentaje de Frecuencia Cardiaca de Lactato/Umbral (%THR / %LT).

### Detalles Adicionales

- Soporte gratuito via email: [plustriathlon@gmail.com](mailto:plustriathlon@gmail.com)
- Se incluye cronograma de las sesiones de Fortalecimiento y Acondicionamiento (Fuerza - SC) físico con las sugerencias en función del ciclo del plan.
- Todas las sesiones de ciclismo son compatibles con entrenamiento indoor (spinning, gimnasio, rodillo de entrenamiento).

- Semana 11: Incluye sesiones de recuperación post-competencia.
- Nuestros planes están diseñados por entrenadores con certificación Ironman University (Ironman Certified Coach) y TrainingPeaks Level 1. Además, nuestros entrenadores tienen más de 10 años de experiencia en coaching deportivo a nivel de atletas individuales y a nivel de grupos.

## Integración TrainingPeaks

La plataforma TrainingPeaks te permite “descargar” tu plan de entrenamiento directamente a tu dispositivo compatible. Si estás interesado en disfrutar de esta ventaja y tener acceso a nuestros planes estructurados, te ofrecemos un cupón (código) con el que podrás acceder a la compra de este plan en la plataforma TrainingPeaks.

¿Ventajas y Beneficios?

- 100% Sesiones estructuradas vía TrainingPeaks para dispositivos compatibles. De esta forma, si tienes dispositivos como Garmin, Polar, Wahoo, etc; no tendrás necesidad de hacer una programación previa de tus sesiones de entrenamiento. Las mismas se cargan automáticamente al hacer la sincronización entre tu plan de entrenamiento, tu calendario de TrainingPeaks y la aplicación de tu dispositivo deportivo. Aplica para ciclismo y carrera.
- La cuenta TrainingPeaks Basic es totalmente gratuita para los deportistas. Además este servicio es compatible con los planes ofertados en la plataforma.
- Para atletas con cuenta TrainingPeaks Premium, ofrecemos - de manera gratuita - la opción de cálculo de intensidades de umbral de frecuencia cardíaca en función de nuestros protocolos de prueba para natación, ciclismo y carrera. Simplemente envíanos un email a [plustrathlon@gmail.com](mailto:plustrathlon@gmail.com).
- Al momento de comprar este plan de entrenamiento, usa el código **QMANA21** y obtén un 25% de descuento del precio normal de venta publicado en TrainingPeaks (19.99\$ ---> 14.99\$).
- Soporte gratuito y asesoramiento para integrar la plataforma TrainingPeaks con tu app de seguimiento deportivo. Simplemente envíanos un email a [plustrathlon@gmail.com](mailto:plustrathlon@gmail.com).
- Para la compra de este plan, haz [click aquí](#). ¡Y recuerda utilizar el código **QMANA21** durante el checkout para aprovechar el 25% de descuento!

## Terminología y Observaciones

PE: Percepción de Esfuerzo. Es un criterio de intensidad complementario que se basa en la escala simplificada de Borg. La misma, evalúa el esfuerzo con una referencia entre 1 y 10 puntos.

- 1 a 2 - Esfuerzo Mínimo (mayoritariamente para calentamiento y/o enfriamiento)
- 3 a 4 - Esfuerzo Aeróbico Ligero (mayoritariamente para intervalos y sesiones de técnica; base aeróbica)
- 5 a 6 - Esfuerzo Aeróbico Moderado (sesiones de base aeróbica y resistencia; intensidad relativa de competición)
- 7 a 8 - Esfuerzo Fuerte / Umbral (sesiones de resistencia; intensidad relativa de competición)
- 9 a 10 - Esfuerzo Muy Fuerte / Supra-Umbral (sesiones en modo anaeróbico)

Drill: Para los efectos de este plan de entrenamiento, este término se refiere a los Ejercicio de Técnica. En el caso de la natación, hablamos de ejercicios para mejorar aspectos del estilo libre (patada, brazada, rotación del cuerpo, flotabilidad, etc). Normalmente se realizan antes del trabajo principal de la sesión. La duración de cada drill puede ser de 25 a 50 metros; repitiendo entre 2 y 6 veces cada ejercicio. El descanso entre repeticiones puede variar entre 15 y 60 segundos. En el caso de la carrera, hablamos de ejercicios para mejorar aspectos de la carrera como la cadencia, la pisada y la postura corporal. Normalmente se realizan antes del trabajo principal o en una sesión específica de técnica. Cada ejercicio (drill) puede incluir entre 2 y 6 repeticiones. Además, la duración de cada repetición estará entre 30 y 100 metros, dejando unos 100 a 200 metros de trote suave como descanso entre repeticiones. Recuerda calentar con trote suave entre 10 y 15 minutos antes de realizar cualquier drill de técnica.

Zonas de Frecuencia de Cardio (Z): Se refiere a las diversas zonas de trabajo en que podemos dividir la respuesta cardíaca (latidos o pulsaciones por minuto - ppm) a nivel fisiológico. En general, la gran mayoría de las aplicaciones deportivas hoy en día, establecen de manera automática estas zonas en función de valores diversos como la frecuencia máxima, la frecuencia de umbral, la frecuencia de reserva, etc. Profundizar sobre este tema no es el objetivo del presente glosario. Sin embargo, para los efectos de este plan de entrenamiento, aceptaremos que el criterio de intensidad principal para el ciclismo y la carrera, vendrá dado por la zona de cardio respecto al porcentaje de la frecuencia cardíaca de umbral (%THR / %LT / THR).

La Frecuencia de Cardio de Umbral, también llamada - muchas veces - Frecuencia de Lactato o Frecuencia de Umbral Aeróbico, o Threshold; puede entenderse de forma simplificada como la frecuencia de cardio máxima que el atleta puede sostener por un intervalo de tiempo entre 45 y 65 minutos. En nuestro caso, manejaremos cinco (5) zonas de intensidad que bien podemos relacionar con la escala de Borg antes citada.

Z1 : PE (1 - 2)

Z2 : PE (3 - 4)

Z3 : PE (5 - 6)

Z4 : PE (7 - 8)

Z5 : PE (9 - 10)

Cadencia: Este término puede referirse a:

- La frecuencia de zancada para la carrera. En este caso se mide en pasos por minuto (ppm).
- La frecuencia de brazada para la natación. En este caso se mide en brazadas por minuto (bpm).
- La frecuencia de pedaleo (rotación de los pedales) para el ciclismo. En este caso se mide en revoluciones por minuto (rpm).

Ejemplos:

<p>Natación Moderada 1700m</p> <p>Calentamiento: - 100 Suave - 4 X 100: (50 Drill + 50 Libre) (15 seg) - 100 Pull Buoy (60 seg)</p> <p>Principal: - 6 X 100 Moderado PE 6 - 8 (30 seg) - 0:30 Descanso - 4 X 100 Libre Progresivo [*] (10 seg)</p> <p>Enfriamiento: 100 Suave</p> <p>[*] [25 Progresivo + 25 Rápido + 50 Suave]</p>	<p>En este caso, tenemos una sesión de natación de intensidad moderada y de 1700 metros de duración.</p> <p>Calentamiento: El calentamiento es de 100 metros (con una PE entre 1 y 2). Además, como parte del calentamiento, tenemos 4 series (bloques o sets) de 100 metros (50 metros con algún ejercicio de técnica y 50 metros en libre). Para la técnica, el esfuerzo estará entre PE 3 y 4. El descanso entre cada serie es de 15 segundos.</p> <p>Finalizamos el calentamiento con 100 metros libre con pull-buoy (flotador) y descansamos 60 segundos antes de iniciar el trabajo principal.</p> <p>Principal: Tenemos 6 series de 100 metros con una intensidad de PE 6 a 8 sobre máximo de 10. El descanso entre series es de 30 segundos.</p> <p>Seguimos con 4 series de 100 metros que se nadarán en una progresión (25 metros incrementando esfuerzo; después 25 metros fuerte; y cerramos con 50 metros suave). El descanso entre series progresivas es de 10 segundos.</p> <p>Enfriamiento: 100 metros suave.</p>
---	---

<p>Fuerza 30min</p> <p>Fase: Estabilidad y Resistencia</p> <p>Reps: 12 - 20 Sets: 2 - 3 Peso: 40% - 60% 1RM Activo: 60 - 90 seg Descanso: 30 seg</p>	<p>En este caso, tenemos una sesión de Fortalecimiento y Acondicionamiento de 30 minutos. Ideal para trabajar en gimnasio o espacios indoor. La misma puede ser realizada con equipos multifuerza, pesas, implementos de suspensión, bandas de resistencia, etc.</p> <p>La idea es trabajar todos los grupos musculares del cuerpo; variando ejercicios específicos de tren inferior, tren superior y core durante las dos sesiones semanales.</p> <p>Recuerde que una sesión de fuerza debe empezar con un calentamiento progresivo y un estiramiento activo; para después pasar a los ejercicios de activación y seguir con la rutina de ejercicios de tren inferior, de tren superior y de zona media (core).</p> <p>En la fase de Estabilidad y Resistencia, los ejercicios específicos se deben realizar en bloques (series) de 12 a 20 repeticiones. A su vez, cada ejercicio deberá repetirse entre 2 y 3 bloques, con descanso entre bloques de 30 segundos.</p> <p>Para los ejercicios con peso - en esta fase - deberá utilizar el equivalente a un peso entre 40% y 60% del peso máximo (una repetición) que puede cargar para ese ejercicio en particular. De igual forma, si hablamos de ejercicios de acondicionamiento (pliométricos, propioceptivos, etc), el tiempo en activo deberá ser de 60 a 90 segundos.</p>
--	--

<p>Técnicas de Carrera a Baja Intensidad 45min</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ejercicios de Técnica (3 a 6 diferentes)</li><li>- Trabajo Aeróbico</li><li>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</li><li>- Esfuerzo: Z1 - Z2</li></ul>	<p>En este caso, tenemos una sesión de Carrera de 45 minutos.</p> <p>Este tipo de sesiones debe incluir un calentamiento de unos 10 a 15 minutos. Seguidamente, deberá destinar unos 20 a 25 minutos para realizar entre 3 a 6 ejercicios diferentes de técnica de carrera. Puede visualizar la ayuda audiovisual o consultar videos demostrativos en la plataforma de su preferencia.</p> <p>En general, cada ejercicio (drill) se debería repetir entre 4 y 6 veces (bloques o series). Cada una de estas series debe ser realizada por no más de 100 metros. Y ser seguida por una recuperación de trote suave de unos 100 a 200 metros.</p> <p>Además, en estas sesiones, el enfoque debe ser la técnica y la correcta ejecución de la mecánica, dejando de lado la velocidad. Así, a nivel de esfuerzo, mantenga su FC (Frecuencia de Cardio) entre Z1 y Z2.</p>
--	---

<p>Ciclismo de Umbral 60min</p> <p>Calentamiento: - 15min Z1 - Z2</p> <p>Principal: - 4 X 10min: (5Z4 + 2Z5 + 3R)</p> <p>Enfriamiento: - 5min Z2</p> <p>-----</p> <p>- Pedaleo suave en redondo - Cadencia: 85 - 95 rpm - Esfuerzo: Z2 - Z5 - Durante el calentamiento, no olvide realizar a criterio entre 4 y 8 intervalos explosivos de cadencia (+100 rpm)</p>	<p>En este caso, tenemos una sesión de Ciclismo en modo Umbral de 60 minutos.</p> <p>Calentamiento: El calentamiento viene dado por 15 minutos que van progresando en intensidad desde Z1 hasta Z2. Además, se deben incluir entre 4 y 8 intervalos cortos (entre 30 y 45 segundos) y explosivos de alta cadencia (rotación mayor a 100 rpm).</p> <p>Principal: Tenemos 4 bloques (sets o series) de 10 minutos. Cada una estará dividida en segmentos de 5 minutos en Z4; seguido de 2 minutos en Z5; y cerrando con 3 minutos en modo Recuperación (R).</p> <p>Enfriamiento: Cerramos con 5 minutos buscando Z2.</p> <p>-----</p> <p>En términos generales, la cadencia promedio de una sesión de ciclismo debe estar entre 85 y 95 revoluciones por minuto (rpm). De igual forma, este sería el rango recomendado para el día de la competencia.</p>
--	---

Cualquier consulta sobre términos, interpretación y especificaciones de las sesiones del plan de entrenamiento, no dudes en contactarnos enviando un correo a [plustriaathlon@gmail.com](mailto:plustriaathlon@gmail.com)

## Ayuda Audiovisual

- Drills / Técnicas de Carrera:

<https://www.trainingpeaks.com/blog/drills-for-proper-running-form/>

- Drills / Técnicas de Natación:

<https://youtube.com/playlist?list=PLi3lXDSstB4rnJKN6RXpYOsCht8DVFsyZ>

<https://youtu.be/JeluJHvClaE>

- Técnicas de Transición (T1/T2):

<https://youtu.be/Gwo5O6CN9gE>

## Descargo de Responsabilidad

Este Plan de Entrenamiento está diseñado exclusivamente para los atletas participantes del evento Triatlón Olímpico Ciudad de Cumaná 2021 de la Fundación Más Allá de un Reto (la Fundación). Así, El Atleta asume plena responsabilidad por seguir este plan de entrenamiento y está consciente de los riesgos asociados con someterse a un régimen de ejercicio físico (entrenamiento deportivo); así como los riesgos inherentes a la práctica del deporte de triatlón, sus disciplinas afines o cualquier otra actividad deportiva (sea recreativa o competitiva) que pueda ejercer al aire libre y/o en centros y locales cerrados. Además, El Atleta entiende y acepta que PlusTriathlon y/o cualquiera de sus entrenadores, patrocinadores, asociados, afiliados, empleados, proveedores, directivos y colaboradores (La Plataforma) no pueden considerarse responsables - bajo ningún concepto - por la lesión, muerte u otro tipo de daños que pudiera sufrir El Atleta como resultado de las prácticas deportivas antes citadas o como resultado de la negligencia de terceros.

De igual forma, El Atleta libera de toda responsabilidad a La Plataforma y a la Fundación; y renuncia a la posibilidad de cualquier reclamación judicial o extrajudicial que pudiera interponer por sí mismo, o por sus familiares, herederos o por las personas que legalmente pudieran representarle a consecuencia de su incapacidad temporal o permanente.

Por otra parte, El Atleta reconoce que tiene autorización médica reciente para practicar - sin limitaciones - actividades de alta intensidad, de larga duración y físicamente extenuantes; que incluyen - pero no se limitan a - ciclismo en todas sus modalidades, carrera pedestre, natación en piscina y centros deportivos y natación en aguas abiertas, así como también el entrenamiento de fuerza. El Atleta entiende que existen riesgos involucrados en cada una de las actividades mencionadas y asume plenamente los riesgos asociados con estas.

Adicionalmente, El Atleta reconoce que está al tanto de los códigos éticos de conducta establecidos por las organizaciones locales, regionales, nacionales e internacionales que regulan los deportes antes citado. En este sentido, El Atleta reconoce que el uso de complementos alimenticios, medicamentos, sustancias y productos específicos para mejorar el rendimiento físico, es exclusivamente su responsabilidad.

Finalmente, El Atleta reconoce que el uso de este Plan de Entrenamiento es estrictamente voluntario y en este sentido, no podrá copiarlo, divulgarlo, comercializarlo, ni compartirlo parcial o totalmente, aún después de terminado el evento competitivo antes citado.

SEMANA 1: Adaptación Anatómica

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
<p>Descanso Total</p> <p>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</p> <p>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</p>	<p>Carrera Suave 60min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Ciclismo Suave 90min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p>	<p>Técnicas de Carrera a Baja Intensidad 60min</p> <p>- Ejercicios de Técnica (3 a 6 diferentes)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Natación Moderada 2000m</p> <p>Calentamiento:</p> <p>- 200 Suave</p> <p>- 6 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg)</p> <p>- 2 X 50 Pull Buoy (15 seg)</p> <p>- 0:45 Descanso</p> <p>Principal:</p> <p>- 8 X 150 Moderado Z3 - Z4 (30 seg)</p> <p>Enfriamiento:</p> <p>200 Suave</p>	<p>Carrera Suave 75min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Modo fondo</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Ciclismo Suave 105min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p>
	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Estabilidad y Resistencia</p> <p>Reps: 12 - 20</p> <p>Sets: 2 - 3</p> <p>Peso: 40% - 60% 1RM</p> <p>Activo: 60 - 90 seg</p> <p>Descanso: 30 seg</p>	<p>Natación Moderada 2600m</p> <p>Calentamiento:</p> <p>- 200 Suave</p> <p>- 4 X 100: (50 Drill + 50 Libre) (15 seg)</p> <p>- 200 Pull Buoy (60 seg)</p> <p>Principal:</p> <p>- 10 X 100 Moderado Z3 - Z4 (30 seg)</p> <p>- 0:30 Descanso</p> <p>- 6 X 100 Libre Progresivo [*] (10 seg)</p> <p>Enfriamiento:</p> <p>200 Suave</p> <p>[*] [25 Progresivo + 25 Rápido Z5a + 50 Suave]</p>	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Estabilidad y Resistencia</p> <p>Reps: 12 - 20</p> <p>Sets: 2 - 3</p> <p>Peso: 40% - 60% 1RM</p> <p>Activo: 60 - 90 seg</p> <p>Descanso: 30 seg</p>			

Objetivos y observaciones:

- Iniciar nuestra adaptación al esquema y la estructura.
- Trabajar/Consolidar eficiencia aeróbica.
- Sesiones obligatorias (\*\*): Estas sesiones deben mantenerse dentro de la estructura de la semana.
- Puede usar la jornada de descanso en el día 1 ó el día 7 de la semana.
- Para los trabajos de natación, el calentamiento y los drills de técnica y/o Pull Buoy se deben realizar en intensidad relativa entre Z1 y Z3.
- Para cualquier duda sobre términos, procedimientos y estructura en general, puede contactarnos en: [plustiathlon@gmail.com](mailto:plustiathlon@gmail.com).

SEMANA 2: Adaptación Anatómica

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
<p>Descanso Total</p> <p>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</p> <p>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</p>	<p>Carrera Suave 75min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Ciclismo Suave 90min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p>	<p>Ciclismo Suave 90min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p>	<p>Natación Moderada 2300m</p> <p>Calentamiento:</p> <p>- 200 Suave</p> <p>- 6 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg)</p> <p>- 2 X 50 Pull Buoy (15 seg)</p> <p>- 0:45 Descanso</p> <p>Principal:</p> <p>- 10 X 150 Moderado Z3 - Z4 (30 seg)</p> <p>Enfriamiento:</p> <p>200 Suave</p>	<p>Carrera Suave 90min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Modo fondo</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Ciclismo Suave 120min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Cuidar la hidratación y la ingesta calórica.</p>
	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Estabilidad y Resistencia</p> <p>Reps: 12 - 20</p> <p>Sets: 2 - 3</p> <p>Peso: 40% - 60% 1RM</p> <p>Activo: 60 - 90 seg</p> <p>Descanso: 30 seg</p>	<p>Natación Moderada 2800m</p> <p>Calentamiento:</p> <p>- 200 Suave</p> <p>- 4 X 100: (50 Drill + 50 Libre) (15 seg)</p> <p>- 200 Pull Buoy (60 seg)</p> <p>Principal:</p> <p>- 12 X 100 Moderado Z3 - Z4 (30 seg)</p> <p>- 0:30 Descanso</p> <p>- 6 X 100 Libre Progresivo [*] (10 seg)</p> <p>Enfriamiento:</p> <p>- 200 Suave</p> <p>[*] [25 Progresivo + 25 Rápido Z5a + 50 Suave]</p>	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Estabilidad y Resistencia</p> <p>Reps: 12 - 20</p> <p>Sets: 2 - 3</p> <p>Peso: 40% - 60% 1RM</p> <p>Activo: 60 - 90 seg</p> <p>Descanso: 30 seg</p>			

Objetivos y observaciones:

- Continuar nuestra adaptación al esquema y la estructura.
- Trabajar/Consolidar eficiencia aeróbica.
- Sesiones obligatorias (\*\*): Estas sesiones deben mantenerse dentro de la estructura de la semana.
- Para los trabajos de natación, el calentamiento y los drills de técnica y/o Pull Buoy se deben realizar en intensidad relativa entre Z1 y Z3.
- Puede usar la jornada de descanso en el día 1 ó el día 7 de la semana.
- Para cualquier duda sobre términos, procedimientos y estructura en general, puede contactarnos en: [plustriathlon@gmail.com](mailto:plustriathlon@gmail.com).

SEMANA 3: Adaptación Anatómica

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4 (**)	DIA 5	DIA 6	DIA 7
<p>Descanso Total</p> <p>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</p> <p>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</p>	<p>Carrera Suave 75min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Ciclismo Suave 60min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p>	<p>Ciclismo Suave / Moderado 90min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z3</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>-----</p> <p>Tips:</p> <p>- De ser posible, hacer esta sesión como la primera del día y seguidamente, realizar la sesión de carrera de 60min.</p> <p>- De lo contrario, tomar esta como la sesión matutina y dejar la carrera como sesión vespertina.</p>	<p>Natación Moderada 2400m</p> <p>Calentamiento:</p> <p>- 200 Suave</p> <p>- 6 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg)</p> <p>- 2 X 50 Pull Buoy (15 seg)</p> <p>- 0:45 Descanso</p> <p>Principal:</p> <p>- 4 X 400 Moderado</p> <p>Z3 - Z4 (30 seg)</p> <p>Enfriamiento:</p> <p>200 Suave</p>	<p>Carrera Suave / Moderada 90min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Modo fondo</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z3</p>	<p>Ciclismo Suave 135min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Cuidar la hidratación y la ingesta calórica.</p>
	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Fuerza Máxima</p> <p>Reps: 1 - 5</p> <p>Sets: 4 - 6</p> <p>Peso: 70% - 85%</p> <p>1RM</p> <p>Descanso: 2 - 3 min</p>	<p>Natación Moderada 2800m</p> <p>Calentamiento:</p> <p>- 200 Suave</p> <p>- 4 X 100: (50 Drill + 50 Libre) (15 seg)</p> <p>- 200 Pull Buoy (60 seg)</p> <p>Principal:</p> <p>- 6 X 200 Moderado</p> <p>Z3 - Z4 (30 seg)</p> <p>- 0:30 Descanso</p> <p>- 6 X 100 Libre Progresivo [*] (10 seg)</p> <p>Enfriamiento:</p> <p>200 Suave</p> <p>[*] [25 Progresivo + 25 Rápido Z5a + 50 Suave]</p>	<p>Carrera Suave 60min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>-----</p> <p>Tips:</p> <p>- De ser posible, hacer esta sesión inmediatamente después de la sesión de ciclismo.</p> <p>- De lo contrario, tomarla como segunda sesión del día.</p>	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Fuerza Máxima</p> <p>Reps: 1 - 5</p> <p>Sets: 4 - 6</p> <p>Peso: 70% - 85%</p> <p>1RM</p> <p>Descanso: 2 - 3 min</p>		

Objetivos y observaciones:

- Consolidar volumen de entrenamiento.
- Continuar nuestra adaptación al esquema y la estructura.
- Trabajar/Consolidar eficiencia aeróbica.
- Sesiones obligatorias (\*\*): Estas sesiones deben mantenerse dentro de la estructura de la semana.
- Para los trabajos de natación, el calentamiento y los drills de técnica y/o Pull Buoy se deben realizar en intensidad relativa entre Z1 y Z3.
- Puede usar la jornada de descanso en el día 1 ó el día 7 de la semana.
- Para cualquier duda sobre términos, procedimientos y estructura en general, puede contactarnos en: [plustrathlon@gmail.com](mailto:plustrathlon@gmail.com).

SEMANA 4: Base / Recuperación

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
<p>Descanso Total</p> <p>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</p> <p>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</p>	<p>Carrera Suave 75min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Ciclismo Suave 120min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p>	<p>Técnicas de Carrera a Baja Intensidad 60min</p> <p>- Ejercicios de Técnica (3 a 6 diferentes)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Natación Moderada 2400m</p> <p>Calentamiento:</p> <p>- 200 Suave</p> <p>- 6 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg)</p> <p>- 2 X 50 Pull Buoy (15 seg)</p> <p>- 0:45 Descanso</p> <p>Principal:</p> <p>- 2 X 800 Moderado</p> <p>Z3 - Z4 (30 seg)</p> <p>Enfriamiento:</p> <p>200 Suave</p>	<p>Carrera Suave 75min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Ciclismo Suave 150min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Cuidar la hidratación y la ingesta calórica.</p>
	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Fuerza Máxima</p> <p>Reps: 1 - 5</p> <p>Sets: 4 - 6</p> <p>Peso: 70% - 85%</p> <p>1RM</p> <p>Descanso: 2 - 3 min</p>	<p>Natación Moderada 2400m</p> <p>Calentamiento:</p> <p>- 200 Suave</p> <p>- 4 X 100: (50 Drill + 50 Libre) (15 seg)</p> <p>- 200 Pull Buoy (60 seg)</p> <p>Principal:</p> <p>- 20 X 50 Moderado</p> <p>Z4 - Z5a (30 seg)</p> <p>- 0:30 Descanso</p> <p>- 4 X 100 Libre Progresivo [*] (10 seg)</p> <p>Enfriamiento:</p> <p>200 Suave</p> <p>[*] [25 Progresivo + 25 Rápido Z5b + 50 Suave]</p>	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Fuerza Máxima</p> <p>Reps: 1 - 5</p> <p>Sets: 4 - 6</p> <p>Peso: 70% - 85%</p> <p>1RM</p> <p>Descanso: 2 - 3 min</p>			

Objetivos y observaciones:

- Recuperación.
- Trabajar/Consolidar eficiencia aeróbica.
- Sesiones obligatorias (\*\*): Estas sesiones deben mantenerse dentro de la estructura de la semana.
- Para los trabajos de natación, el calentamiento y los drills de técnica y/o Pull Buoy se deben realizar en intensidad relativa entre Z1 y Z3.
- Puede usar la jornada de descanso en el día 1 ó el día 7 de la semana.
- Para cualquier duda sobre términos, procedimientos y estructura en general, puede contactarnos en: [plustriathlon@gmail.com](mailto:plustriathlon@gmail.com).



SEMANA 5: Base + Resistencia / Destrezas y Habilidades T2

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6 (#)(**)	DIA 7
<p>Descanso Total</p> <p>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</p> <p>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</p>	<p>Carrera de Resistencia 75min (**)</p> <p>Calentamiento: - 20min Z1 - Z2</p> <p>Principal: - 8 X 5min: (3Z4+2R)</p> <p>Enfriamiento: - 15min Z2</p> <p>-----</p> <p>- Trabajo de Resistencia y Umbral</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z2 - Z4</p>	<p>Ciclismo Suave 90min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p>	<p>Ciclismo de Resistencia 75min (**)</p> <p>Calentamiento: - 20min Z2</p> <p>Principal: - 6 X 8min: (5Z4 + 3R)</p> <p>Enfriamiento: - 7min Z2</p> <p>-----</p> <p>- Pedaleo suave en redondo</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Esfuerzo: Z2 - Z4</p> <p>- Durante el calentamiento, no olvide realizar a criterio entre 4 y 8 intervalos explosivos de cadencia (+100 rpm)</p>	<p>Natación Moderada 2200m</p> <p>Calentamiento: - 200 Suave</p> <p>- 4 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg)</p> <p>- 2 X 50 Pull Buoy (15 seg)</p> <p>- 0:45 Descanso</p> <p>Principal: - 30 X 50 Moderado Z4 - Z5a (30 seg)</p> <p>Enfriamiento: 200 Suave</p>	<p>Transición T2 PT1</p> <p>Ciclismo 90min</p> <p>- Pedaleo en redondo</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Esfuerzo: Z2 - Z3</p> <p>- Transición rápida</p> <p>- T2: 2 - 3 min</p> <p>-----</p> <p>Transición T2 PT2</p> <p>Carrera 45min</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Progresivo Z2 - Z4</p>	<p>Ciclismo Suave 120min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Cuidar la hidratación y la ingesta calórica.</p>
	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Potencia</p> <p>Reps: 1 - 6</p> <p>Sets: 3 - 5</p> <p>Peso: 0% - 85% 1RM</p> <p>Descanso: 2 - 3 min</p>	<p>Natación Moderada 2800m</p> <p>Calentamiento: - 200 Suave</p> <p>- 8 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg)</p> <p>- 0:45 Descanso</p> <p>Principal: - 4 X 500 Moderado Z3 - Z4 (30 seg)</p> <p>- 0:30 Descanso</p> <p>Enfriamiento: 200 Suave</p>	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Potencia</p> <p>Reps: 1 - 6</p> <p>Sets: 3 - 5</p> <p>Peso: 0% - 85% 1RM</p> <p>Descanso: 2 - 3 min</p>			

Objetivos y observaciones:

- Consolidar volumen de entrenamiento.
- Práctica de habilidades y destrezas de T2.
- Introducción de sesiones de resistencia e intensidad para ciclismo y carrera.
- Trabajar/Consolidar eficiencia aeróbica.
- Sesiones obligatorias (\*\*)(#): Estas sesiones deben mantenerse dentro de la estructura de la semana.
- Para los trabajos de natación, el calentamiento y los drills de técnica y/o Pull Buoy se deben realizar en intensidad relativa entre Z1 y Z3.
- Puede usar la jornada de descanso en el día 1 ó el día 7 de la semana.
- Para cualquier duda sobre términos, procedimientos y estructura en general, puede contactarnos en: [plustriathlon@gmail.com](mailto:plustriathlon@gmail.com).

(#) Ensayo general / Transición T2

- Poner en práctica técnicas y habilidades para T2.
- Sesión individual o en grupo.
- Pruebe toda la equipación y vestimenta que usará el día de carrera.
- Pruebe la hidratación e ingesta de sólidos durante el segmento de ciclismo.
- Si la sesión de ciclismo se realiza en grupo, practique las técnicas de rodaje en pelotón (drafting); prestando especial atención a la señalización y normas de seguridad pertinentes.

SEMANA 6: Base + Resistencia / Destrezas y Habilidades T2

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6 (#)(**)	DIA 7
<p>Descanso Total</p> <p>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</p> <p>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</p>	<p>Carrera Suave / Moderada 75min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z3</p>	<p>Ciclismo Suave / Moderado 90min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z3</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p>	<p>Técnicas de Carrera a Baja Intensidad 60min</p> <p>- Ejercicios de Técnica (3 a 6 diferentes)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Natación Moderada 2300m</p> <p>Calentamiento:</p> <p>- 200 Suave</p> <p>- 4 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg)</p> <p>- 2 X 50 Pull Buoy (15 seg)</p> <p>- 0:45 Descanso</p> <p>Principal:</p> <p>- 16 X 100 Moderado Z4 - Z5a (30 seg)</p> <p>Enfriamiento:</p> <p>200 Suave</p>	<p>Transición T2 PT1</p> <p>Ciclismo 105min</p> <p>- Pedaleo en redondo</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Esfuerzo: Z2 - Z3</p> <p>- Transición rápida</p> <p>- T2: 2 - 3 min</p> <p>-----</p> <p>Transición T2 PT2</p> <p>Carrera 45min</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Progresivo Z2 - Z4</p>	<p>Ciclismo Suave 150min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Cuidar la hidratación y la ingesta calórica.</p>
	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Fuerza Máxima</p> <p>Reps: 1 - 5</p> <p>Sets: 4 - 6</p> <p>Peso: 70% - 85% 1RM</p> <p>Descanso: 2 - 3 min</p>	<p>Natación Moderada 2800m</p> <p>Calentamiento:</p> <p>- 200 Suave</p> <p>- 6 X 100: (50 Drill + 50 Libre) (15 seg)</p> <p>- 0:45 Descanso</p> <p>Principal:</p> <p>- 3 X 600 Moderado Z3 - Z4 (30 seg)</p> <p>- 0:30 Descanso</p> <p>Enfriamiento:</p> <p>200 Suave</p>	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Fuerza Máxima</p> <p>Reps: 1 - 5</p> <p>Sets: 4 - 6</p> <p>Peso: 70% - 85% 1RM</p> <p>Descanso: 2 - 3 min</p>			

Objetivos y observaciones:

- Consolidar volumen de entrenamiento.
- Práctica de habilidades y destrezas de T2..
- Trabajar/Consolidar eficiencia aeróbica.
- Sesiones obligatorias (\*\*)(#): Estas sesiones deben mantenerse dentro de la estructura de la semana.
- Para los trabajos de natación, el calentamiento y los drills de técnica y/o Pull Buoy se deben realizar en intensidad relativa entre Z1 y Z3.
- Puede usar la jornada de descanso en el día 1 ó el día 7 de la semana.
- Para cualquier duda sobre términos, procedimientos y estructura en general, puede contactarnos en: [plustriathlon@gmail.com](mailto:plustriathlon@gmail.com).

(#) Ensayo general / Transición T2

- Poner en práctica técnicas y habilidades para T2.
- Sesión individual o en grupo.
- Pruebe toda la equipación y vestimenta que usará el día de carrera.
- Pruebe la hidratación e ingesta de sólidos durante el segmento de ciclismo.
- Si la sesión de ciclismo se realiza en grupo, practique las técnicas de rodaje en pelotón (drafting); prestando especial atención a la señalización y normas de seguridad pertinentes.

SEMANA 7: Base + Resistencia

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
<p>Descanso Total</p> <p>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</p> <p>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</p>	<p>Carrera de Resistencia 90min (**)</p> <p>Calentamiento: - 15min Z1 - Z2</p> <p>Principal: - 8 X 8min: (6Z4 + 2R)</p> <p>Enfriamiento: - 11min Z2</p> <p>-----</p> <p>- Trabajo de Resistencia y Umbral</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z2 - Z4</p>	<p>Ciclismo Suave 90min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p>	<p>Técnicas de Carrera a Baja Intensidad 60min</p> <p>- Ejercicios de Técnica (3 a 6 diferentes)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Natación Moderada 2800m</p> <p>Calentamiento: - 200 Suave</p> <p>- 6 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg)</p> <p>- 2 X 50 Pull Buoy (15 seg)</p> <p>- 0:45 Recovery</p> <p>Principal: - 2 X 1000 Moderado Z3 - Z4 (30 sec)</p> <p>Enfriamiento: 200 Suave</p>	<p>Carrera Suave 90min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p>	<p>Ciclismo de Resistencia 135min (**)</p> <p>Calentamiento: - 30min Z2</p> <p>Principal: - 9 X 10min: (8Z4 + 2R)</p> <p>Enfriamiento: - 15min Z2</p> <p>-----</p> <p>- Pedaleo suave en redondo</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Esfuerzo: Z2 - Z4</p> <p>- Durante el calentamiento, no olvide realizar a criterio entre 4 y 8 intervalos explosivos de cadencia (+100 rpm)</p> <p>- Cuidar la hidratación e ingesta calórica</p>
	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Potencia</p> <p>Reps: 1 - 6</p> <p>Sets: 3 - 5</p> <p>Peso: 0% - 85%</p> <p>1RM</p> <p>Descanso: 2 - 3 min</p>	<p>Natación Moderada 2700m</p> <p>Calentamiento: - 200 Suave</p> <p>- 4 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg)</p> <p>- 2 X 50 Pull Buoy (15 seg)</p> <p>- 0:45 Descanso</p> <p>Principal: - 20 X 100 Moderado Z4 - Z5a (30 seg)</p> <p>Enfriamiento: 200 Suave</p>	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Potencia</p> <p>Reps: 1 - 6</p> <p>Sets: 3 - 5</p> <p>Peso: 0% - 85%</p> <p>1RM</p> <p>Descanso: 2 - 3 min</p>	<p>Ciclismo Moderado 90min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z3</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>-----</p> <p>Tips: - De ser posible, realizar esta sesión inmediatamente después de la sesión de natación.</p> <p>- De lo contrario, puede intercambiar el orden de ambas sesiones durante el día según su conveniencia.</p>		

Objetivos y observaciones:

- Consolidar volumen de entrenamiento.
- Trabajar/Consolidar eficiencia aeróbica.
- Consolidar trabajos de resistencia e intensidad para ciclismo y carrera.
- Sesiones obligatorias (\*\*): Estas sesiones deben mantenerse dentro de la estructura de la semana.
- Para los trabajos de natación, el calentamiento y los drills de técnica y/o Pull Buoy se deben realizar en intensidad relativa entre Z1 y Z3.
- Puede usar la jornada de descanso en el día 1 ó el día 7 de la semana.
- Para cualquier duda sobre términos, procedimientos y estructura en general, puede contactarnos en: [plustriathlon@gmail.com](mailto:plustriathlon@gmail.com).

SEMANA 8: Entrenamiento Específico / Destrezas y Habilidades T2

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6 (#)(**)	DIA 7
<p>Descanso Total</p> <p>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</p> <p>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</p>	<p>Carrera de Resistencia 90min (**)</p> <p>Calentamiento: - 20min Z1 - Z2</p> <p>Principal: - 4 X 15min: (12Z4 + 3R)</p> <p>Enfriamiento: - 10min Z2</p> <p>-----</p> <p>- Trabajo de Resistencia y Umbral</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Z2 - Z4</p>	<p>Ciclismo Suave 90min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p>	<p>Ciclismo de Umbral 90min (**)</p> <p>Calentamiento: - 20min Z1 - Z2</p> <p>Principal: - 6 X 10min: (4Z4 + 3Z5 + 3R)</p> <p>Enfriamiento: - 10min Z2</p> <p>-----</p> <p>- Pedaleo suave en redondo</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Esfuerzo: Z2 - Z5</p> <p>- Durante el calentamiento, no olvide realizar a criterio entre 4 y 8 intervalos explosivos de cadencia (+100 rpm)</p>	<p>Natación Moderada 1800m</p> <p>Calentamiento: - 200 Suave</p> <p>- 8 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg)</p> <p>- 0:45 Descanso</p> <p>Principal: - 5 X 200 Moderado Z3 - Z4 (30 seg)</p> <p>- 0:30 Descanso</p> <p>Enfriamiento: 200 Suave</p>	<p>Transición T2 PT1</p> <p>Ciclismo 90min</p> <p>- Pedaleo en redondo</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Esfuerzo: Z2 - Z3</p> <p>- Transición rápida</p> <p>- T2: 2 - 3 min</p> <p>-----</p> <p>Transición T2 PT2</p> <p>Carrera 45min</p> <p>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</p> <p>- Esfuerzo: Progresivo Z2 - Z4</p>	<p>Ciclismo Suave 90min (**)</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1 - Z2</p> <p>- Cadencia: 85 - 95 rpm</p> <p>- Cuidar la hidratación y la ingesta calórica.</p>
	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Mantenimiento</p> <p>Reps: 5 - 15</p> <p>Sets: 1 - 3</p> <p>Peso: 0% - 85% 1RM</p> <p>Descanso: 30 seg - 2 min</p>	<p>Natación Moderada 2200m</p> <p>Calentamiento: - 200 Suave</p> <p>- 4 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg)</p> <p>- 2 X 50 Pull Buoy (15 seg)</p> <p>- 0:45 Descanso</p> <p>Principal: - 30 X 50 Moderado Z3 alto - Z5a (45 seg)</p> <p>Enfriamiento: 200 Suave</p>	<p>Fuerza 45min (*)</p> <p>Fase: Mantenimiento</p> <p>Reps: 5 - 15</p> <p>Sets: 1 - 3</p> <p>Peso: 0% - 85% 1RM</p> <p>Descanso: 30 seg - 2 min</p>	<p>Ciclismo Suave 75min</p> <p>- Trabajo Aeróbico</p> <p>- Pedaleo en Redondo</p> <p>- Esfuerzo: Z1</p> <p>- Cadencia (*): 90 - 95 rpm</p> <p>(*) Optional / Opcional</p>		
<p>Objetivos y observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidar volumen de entrenamiento.</li> <li>- Práctica de habilidades y destrezas de T2.</li> <li>- Trabajar/Consolidar entrenamientos específicos en intensidad de carrera.</li> <li>- Sesiones obligatorias (**) (#): Estas sesiones deben mantenerse dentro de la estructura de la semana.</li> <li>- Para los trabajos de natación, el calentamiento y los drills de técnica y/o Pull Buoy se deben realizar en intensidad relativa entre Z1 y Z3.</li> <li>- Puede usar la jornada de descanso en el día 1 ó el día 7 de la semana.</li> <li>- Para cualquier duda sobre términos, procedimientos y estructura en general, puede contactarnos en: <a href="mailto:plustriathlon@gmail.com">plustriathlon@gmail.com</a>.</li> </ul>						

(#) Ensayo general / Transición T2

- Poner en práctica técnicas y habilidades para T2.
- Sesión individual o en grupo.
- Pruebe toda la equipación y vestimenta que usará el día de carrera.
- Pruebe la hidratación e ingesta de sólidos durante el segmento de ciclismo.
- Si la sesión de ciclismo se realiza en grupo, practique las técnicas de rodaje en pelotón (drafting); prestando especial atención a la señalización y normas de seguridad pertinentes.

SEMANA 9: Entrenamiento Específico / Recuperación / Destrezas y Habilidades de Competencia

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6 (**)	DIA 7 (@)(**)
<p>Descanso Total</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</li> <li>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</li> </ul>	<p>Carrera de Resistencia 75min (**)</p> <p>Calentamiento: - 12min Z1 - Z2</p> <p>Principal: - 6 X 10min: (8Z4 + 2R)</p> <p>Enfriamiento: - 3min Z2</p> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo de Resistencia y Umbral</li> <li>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</li> <li>- Esfuerzo: Z2 - Z4</li> </ul>	<p>Ciclismo Suave 75min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo Aeróbico</li> <li>- Pedaleo en Redondo</li> <li>- Esfuerzo: Z1 - Z2</li> <li>- Cadencia: 85 - 95 rpm</li> </ul>	<p>Carrera Suave 60min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo Aeróbico</li> <li>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</li> <li>- Esfuerzo: Z1 - Z2</li> </ul>	<p>Ciclismo Suave 75min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo Aeróbico</li> <li>- Pedaleo en Redondo</li> <li>- Esfuerzo: Z1 - Z2</li> <li>- Cadencia (*): 85 - 95 rpm</li> </ul> <p>(* Optional / Opcional)</p>	<p>Descanso Total</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</li> <li>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</li> </ul> <p>-----</p> <p>Ensayo PT1 Natación 750m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfocarse en una T1 rápida.</li> <li>- (Z4 - Z5a)</li> <li>- Ritmo de carrera (Umbral)</li> </ul> <p>-----</p> <p>Ensayo PT2 Ciclismo 75min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esfuerzo: Z3 - Z4</li> <li>- Mayormente en Z3</li> <li>- Cadencia: 85 - 95 rpm</li> <li>- PE: 6 - 8 / 10</li> <li>- Cuidar la hidratación.</li> </ul> <p>-----</p> <p>Ensayo PT3 Carrera 30min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esfuerzo: Z3 - Z5a</li> <li>- Mantener la técnica.</li> <li>- Esta sesión es para ganar confianza; así que use su propio criterio y sus sensaciones para manejar la intensidad entre Z3 y Z5 bajo.</li> </ul>	
	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Mantenimiento</p> <p>Reps: 5 - 15 Sets: 1 - 3 Peso: 0% - 85% 1RM Descanso: 30 seg - 2 min</p>	<p>Natación Moderada 1700m</p> <p>Calentamiento: - 200 Suave - 4 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg) - 2 X 50 Pull Buoy (15 seg) - 0:45 Descanso</p> <p>Principal: - 20 X 50 Moderado Z4 - Z5a (30 seg)</p> <p>Enfriamiento: 200 Suave</p>	<p>Fuerza 45min</p> <p>Fase: Mantenimiento</p> <p>Reps: 5 - 15 Sets: 1 - 3 Peso: 0% - 85% 1RM Descanso: 30 seg - 2 min</p>	<p>Natación Moderada 1800m</p> <p>Calentamiento: - 200 Suave - 6 X 50: (25 Drill + 25 Libre) (15 seg) - 2 X 50 Pull Buoy (15 seg) - 0:45 Descanso</p> <p>Principal: - 5 X 200 Moderado Z3 - Z4 (15 seg)</p> <p>Enfriamiento: 200 Suave</p>		
<p>Objetivos y observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperación.</li> <li>- Práctica de habilidades y destrezas de T1 y T2.</li> <li>- Trabajar/Consolidar eficiencia aeróbica.</li> <li>- Sesiones obligatorias (**) (@): Estas sesiones deben mantenerse dentro de la estructura de la semana.</li> <li>- Para los trabajos de natación, el calentamiento y los drills de técnica y/o Pull Buoy se deben realizar en intensidad relativa entre Z1 y Z3.</li> <li>- Puede usar la jornada de descanso en el día 1 ó el día 7 de la semana.</li> <li>- Para cualquier duda sobre términos, procedimientos y estructura en general, puede contactarnos en: plusstriathlon@gmail.com.</li> </ul>						

(@) Ensayo General / Doble Transición T1+T2

- Ensayo general para probar equipación y calzado de competencia.
- Practique sus técnicas y destrezas para las transiciones T1 y T2. Buscar eficiencia.
- Tome 10 minutos al final para el estiramiento.
- La natación puede ser en piscina o aguas abiertas.
- El ciclismo puede ser en solitario o en grupo (drafting).
- Aproveche para probar productos de hidratación y nutrición para el día de la carrera.

SEMANA 10: Semana de Competencia

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6 (@)(**)	DIA 7 (&)
<p>Descanso Total</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</li> <li>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</li> </ul>	<p>Carrera de Umbral 60min (**)</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20min Z1 - Z2</li> </ul> <p>Principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 X 3min: (1Z5 + 2R)</li> </ul> <p>Enfriamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10min Z2</li> </ul> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo de Umbral</li> <li>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</li> <li>- Esfuerzo: Z2 - Z5</li> <li>- Finalizar con 10min de estiramientos</li> </ul>	<p>Descanso Total</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</li> <li>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</li> </ul>	<p>Ciclismo de Umbral 75min (**)</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15min Z1 - Z2</li> </ul> <p>Principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 X 5min: (2Z4 + 1Z5 + 2R)</li> </ul> <p>Enfriamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10min Z2</li> </ul> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedaleo suave en redondo</li> <li>- Cadencia: 85 - 95 rpm</li> <li>- Esfuerzo: Z2 - Z5</li> <li>- Durante el calentamiento, no olvide realizar a criterio entre 4 y 8 intervalos explosivos de cadencia (+100 rpm)</li> </ul>	<p>Descanso Total</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</li> <li>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</li> </ul>	<p>Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar fuera del agua con 5 a 10 minutos de activación muscular y estiramiento activo.</li> <li>- Considere nadar 200m suave antes de iniciar la sesión.</li> </ul> <p>-----</p> <p>Checkout PT1 Natación 200m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esfuerzo: Z4</li> <li>- Ritmo de carrera (Umbral)</li> </ul> <p>-----</p> <p>Checkout PT2 Ciclismo 45min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esfuerzo: Z4</li> <li>- Cadencia: 85 - 95 rpm</li> <li>- PE: 6 - 8 / 10</li> <li>- Incluir entre 4 y 8 "toques" de intensidad de máximo 30 segundos. Los mismos deberán ser realizados buscando una alta cadencia.</li> </ul> <p>-----</p> <p>CheckOut PT3 Carrera 15min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esfuerzo: Z3 - Z5a</li> <li>- Mantener la técnica.</li> <li>- Incluir 4 a 6 aceleraciones cortas (30 a 50 metros) con una PE de 8 / 10</li> </ul>	<p><b>Día de Competición (&amp;)</b></p>
	<p>Natación Fuerte 1500 (**)</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 Suave</li> <li>- 4 X 50: (25 Patada + 25 Libre) (15 seg)</li> <li>- 2 X 50 Libre Progresivo (15 seg)</li> <li>- 0:45 Descanso</li> </ul> <p>Trabajo Principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12 X 50 Fuerte Z5a (60 seg)</li> </ul> <p>Enfriamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 Suave</li> </ul>		<p>Natación Fuerte 1400m (**)</p> <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 Suave</li> <li>- 4 X 50: (25 Patada + 25 Libre) (15 seg)</li> <li>- 2 X 50 Libre Progresivo (15 seg)</li> <li>- 0:45 Descanso</li> </ul> <p>Principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 X 50 Fuerte Z4 - Z5b (60 seg)</li> </ul> <p>Enfriamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 Suave</li> </ul>			
<p>Objetivos y observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Semana de pensamientos positivos.</li> <li>- Consolidar entrenamientos específicos en intensidad de carrera.</li> <li>- Esfuerzos intensos muy cortos.</li> <li>- Mantener buena alimentación e hidratación durante toda la semana.</li> <li>- Repasar mentalmente las estrategias y procedimientos de la carrera.</li> <li>- Recuerde que el descanso pautado es importante. Es fundamental para llegar al día del evento en plenitud de su capacidad física.</li> <li>- No olvide verificar los TIPS para el día de competencia en las siguientes páginas.</li> <li>- Para cualquier duda sobre términos, procedimientos y estructura en general, puede contactarnos en: <a href="mailto:plustriathlon@gmail.com">plustriathlon@gmail.com</a>.</li> </ul>						

(@) Check-Out Natación + Ciclismo + Carrera

- Ensayo general de "activación" de sensaciones de competencia en las tres disciplinas.
- Evitar esfuerzos de alta intensidad por tiempo prolongado.
- Los esfuerzos de alta intensidad (PE +8) deberán ser limitados a intervalos de pocos segundos (30 segs max).
- Tome 10 minutos al final para el estiramiento.
- La natación puede ser en piscina o aguas abiertas.
- El ciclismo puede ser en solitario o en grupo (drafting). Además, se recomienda usar esta sesión para verificar parcialmente la ruta de carrera.
- Si la competencia es el domingo, este checkout se deberá realizar en la mañana del sábado.

## (&) Tips Finales / Día de Competición

- Registro: A estas alturas ya debes haber realizado el registro de atleta ante la organización del evento.

- Charla Técnica: ¡Recuerda que la charla técnica es obligatoria! Allí obtendrás información relevante sobre la reglamentación, características de las rutas, dispositivo de seguridad, procedimientos generales en la zona de transición (TZ) y todos los horarios para el día de competición. Además podrás aclarar cualquier duda sobre el evento.

- Importante:

- Recuerda que el día de competencia no debes usar ningún producto (hidratación y/o nutrición), equipación o vestimenta que no hayas probado durante tu entrenamiento.
- Recuerda que - en caso de usar alguno - todos tus dispositivos electrónicos (ciclocomputador, potenciómetro, cambios electrónicos de la bici, reloj, etc) deben tener suficiente energía eléctrica y memoria para registrar todo el evento.
- Recuerda chequear y revisar tu bicicleta, tu calzado de ciclismo y de carrera, y tus lentes y gorro de natación antes de preparar tu zona de transición.
- Después de preparar tu zona de transición, recuerda verificar e identificar la ubicación de la misma y crear un sistema de referencia para poder ubicar rápidamente a donde dirigirte al salir del agua.
- Recuerda que debes calentar entre 10 y 20 minutos antes de la salida del evento.
- Enfócate en canalizar la adrenalina y ansiedad como motivación, pensando siempre en aspectos positivos y agradables.
- Recuerda las experiencias aprendidas durante tu entrenamiento.

- Pacing: ¡Compíte a tu ritmo! No intentes seguir a otros atletas. En general, debes nadar en un rango de PE entre 6 y 8 sobre 10 y a nivel de velocidad de umbral, cerca de tu zona 4; debes realizar el segmento de ciclismo en torno a tu zona de resistencia aeróbica (Z3 alto) y tu zona de umbral (Z4 bajo); y terminarás cerrando la carrera en torno a tu zona de umbral (Z3 alto - Z4 - Z5 bajo).

- Drafting: Normalmente, en modalidad Sprint y Olímpico está permitido ir a rueda durante el segmento de ciclismo. Verificalo durante la charla técnica. Si has logrado entrenar ciclismo en grupo usando esta técnica; puedes aprovechar la oportunidad de ir en cualquier pelotón (drafting) para ahorrar energía. Sin embargo, toma en cuenta las precauciones pertinentes y ponte de acuerdo con otros competidores de tu pelotón para establecer los tiempos de rotación (esfuerzo) y la mejor manera de comunicarse entre ustedes.

- Finalmente, recuerda que después de todo el sacrificio y esfuerzo del entrenamiento; este es el momento para consumir un nuevo logro y sobre todo disfrutar de la experiencia.

## Semana 11: Recuperación Activa

En primer lugar, ¡felicitaciones por el logro alcanzado!

En esta semana, la idea es establecer sesiones relativamente cortas, de baja intensidad y evitar el impacto (running) los primeros dos días. Así, las sesiones de natación y/o ciclismo son las más recomendadas para facilitar la recuperación activa.

También te sugerimos hacer un análisis retrospectivo de la competición y visualizar los aspectos más relevantes de tu desempeño en competencia; tratando de concientizar los aspectos positivos y los puntos que - a tu criterio - se pueden mejorar. En pocas palabras, que la competencia haya servido también como aprendizaje.

¿Qué hacer a continuación?

Si te ha gustado nuestra metodología de trabajo y has notado mejora en tu desempeño, te ofrecemos la opción de entrenar con alguno de nuestros planes de entrenamiento que iremos publicando en la plataforma de ventas de TrainingPeaks. En todo caso, te invitamos a explorar nuestra oferta de planes disponibles en TrainingPeaks haciendo [click aquí](#). Además, utilizando el cupón **PLUSTRI10OFF** podrás disfrutar de un descuento del 10% respecto al precio de venta publicado en cualquiera de nuestros planes (triatlón y running).

Por otra parte, si prefieres dar un salto de calidad superior y experimentar lo que es un servicio de coaching deportivo personalizado, te ofrecemos un descuento del 10% (durante los primeros 3 meses) sobre nuestro servicio Nivel Value. [Escribenos sin compromiso para mayor información](#) utilizando el cupón **PLUSCOACH**.

Finalmente, mucho sabremos agradecer nos haga llegar sus comentarios y sugerencias sobre este plan de entrenamiento. Para ello te pedimos participar en esta sencilla [encuesta](#).

## Semana 11

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
<p>Descanso Total</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</li> <li>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</li> </ul>	<p>Recuperación Activa</p> <p>Natación Suave 1000m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 X 200 Suave PE 4 - 6 Z1 - Z3 (1min)</li> <li>-----</li> <li>- Enfocarse en la técnica.</li> <li>- Respiración bilateral cada 3 brazadas.</li> <li>- Acotar esfuerzo según Z1 - Z3</li> </ul>	<p>Recuperación Activa</p> <p>Ciclismo Suave 75min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo Aeróbico</li> <li>- Pedaleo en Redondo</li> <li>- Esfuerzo: Z1 - Z2</li> <li>- Cadencia: 90 - 100 rpm</li> <li>- Preferiblemente usando plato pequeño (small ring).</li> </ul>	<p>Descanso Total</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</li> <li>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</li> </ul>	<p>Carrera Suave 45min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo Aeróbico</li> <li>- Mantener la Forma y la Técnica de Carrera</li> <li>- Esfuerzo: Z1 - Z2</li> <li>-----</li> <li>Recuperación Activa</li> <li>Natación Suave 1000m</li> <li>- 10 X 100 Suave PE 4 - 6 Z1 - Z3 (45 seg)</li> <li>-----</li> <li>- Enfocarse en la técnica.</li> <li>- Respiración bilateral cada 3 brazadas.</li> <li>- Acotar esfuerzo según Z1 - Z3</li> </ul>	<p>Ciclismo Suave 120min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo Aeróbico</li> <li>- Pedaleo en Redondo</li> <li>- Esfuerzo: Z1 - Z2</li> <li>- Cadencia: 85 - 95 rpm</li> <li>- Preferiblemente usando plato pequeño (small ring).</li> </ul>	<p>Descanso Total</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El descanso y la recuperación son parte fundamental del entrenamiento.</li> <li>- Evitar cualquier tipo de actividad físico-deportiva.</li> </ul>