



Gran Canaria
triathlon
ETU European Cup

¡TE AYUDAMOS A PREPARAR TU PRIMER TRIATLÓN!



DISTANCIA SPRINT

TABLA FUERZA 1		
NOMBRE:	SEM:	
SESIÓN:		
Realizar de 1-3 Series / Recuperando: 2' - 3' (Realizar ejercicio tras ejercicio, trabajando 30", recuperando 10" y cuando acabes todos los ejercicios recupera 2'-3' y repites la tabla de nuevo)		
CALENTAMIENTO		
5 - 8' Movilidad Articular		
SESIÓN		
EJERCICIO	TRABAJO	DESCANSO
SENTADILLAS (flexión piernas/set up) (https://www.youtube.com/watch?v=6YPggJ4UEAY) + SALTO	30"	10"
FLEXIONES DE BRAZOS APOYO RODILLAS (push up) (https://www.youtube.com/watch?v=iAEM8Mx-4nM) (https://www.youtube.com/watch?v=jXrEgCvMMzw)	30"	10"
SKINPING (https://www.youtube.com/watch?v=j8XGysKsPFc)	30"	10"
PLANCHA (plunk) cuatro apoyos, codos y rodillas apoyados (https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh1OV8)	30"	10"
ELEVACIÓN PELVIS (puente) (https://www.youtube.com/watch?v=TZBUBUrmA9g)	30"	10"

FLEXIONES DE BRAZOS (push up) (apertura brazos) (https://www.youtube.com/watch?v=NklcXdowKww)	30"	10"
ABDOMINALES (crunch) (https://www.youtube.com/watch?v=ur93LkERiC4)	30"	10"
ESCALADOR (mountain climber) (https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A)	30"	10"
ESTIRAMIENTOS		
10-15' ESTIRAMIENTOS		

SEMANA 1																		
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO					
N A T A C I Ó N	100 m crol + 2x(4x50 m Técnica (25m punto muerto un brazo + 25 crol) rec.10" - 4x25 piernas crol con tabla rec.10") + 200 pull respirando 25m a lado bueno+25m lado malo + 100 suaves libre TOTAL 1000m				DESCANSO		2x(100 crol + 50 piernas crol) + 4x75 crol rec.20" + 4x50 crol rec.15" + 4x25 crol rec.10" + 100-200 suaves TOTAL 1100m						DESCANSO					
	TIEMPO																	
	VOLUMEN																	
C I C L I S M O											1h Rodaje Suave							
	TIEMPO																	
	VOLUMEN																	
C A R R E R A			24' CACOS haciendo 4 veces 4 minutos Carrera Continua Lenta + 2 minutos Andar Rápido						30' CACOS haciendo 10 veces 2 minutos Carrera Continua Lenta + 1 minutos Andar Rápido									
	TIEMPO																	
	VOLUMEN																	

F U E R Z A E	ESTIRAMIENTOS	TABLA FUERZA 1 + ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	
---------------------------------	---------------	-----------------------------------	--	---------------	---------------	---------------	--

SEMANA 2							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
N A T A C I Ó N	150 m crol + 100 pull + 50 piernas + 6x50 m Técnica (25m punto muerto un brazo + 25 crol) rec.10" + 4x25 piernas crol/espalda con tabla rec.10" + 3x100 pull respirando 25m a lado bueno+25m lado malo + 100 suaves libre TOTAL 1100m		DESCANSO	200 m (75 crol + 25 piernas crol/espalda sin tabla) + 3x100 crol rec.20" + 6x50 crol rec.15" + 6x25 crol rec.10" + 100 suaves TOTAL 1050m			DESCANSO
	TIEMPO						
	VOLUMEN						
C I C L I S M O						1h15min Rodaje Suave	
	TIEMPO						
	VOLUMEN						
C A R R E R A		30' CACOS haciendo 5 veces 4 minutos Carrera Continua Lenta + 2 minutos Andar Rápido	DESCANSO		30' CACOS haciendo 10 veces 3 minutos Carrera Continua Lenta + 1 minutos Andar Rápido		DESCANSO
	TIEMPO						
	VOLUMEN						
	TIEMPO						
	VOLUMEN						
F Y E C R O Z R A E	ESTIRAMIENTOS	TABLA FUERZA 1 + ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	

SEMANA 3							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
N A T A C I Ó N	200 variado + 4x25 Técnica Punto Muerto rec.15" + 3x200 crol rec.25"-30" (50 crol progresivo + 150 crol nado ritmo normal) + 200 suaves TOTAL 1100m		DESCANSO	3x100 m (75 crol + 25 piernas crol/espalda sin tabla) rec.10"-15" + 3x100 crol rec.25" - 4x75 crol rec.20" + 4x50 crol rec.15" + 4x25 crol rec.10" + 100 suaves TOTAL 1300m			DESCANSO
	TIEMPO			TIEMPO		TIEMPO	
	VOLUMEN			VOLUMEN		VOLUMEN	
C I C L I S M O						1h15min - 1h30min Rodaje Suave (últimos 10' a ritmo medio)	
	TIEMPO						
	VOLUMEN						
C A R R E R A		32' CACOS haciendo 4 veces 6 minutos Carrera Continua Lenta (CCL) + 2 minutos Andar Rápido			38' CACOS haciendo 8 minutos CCL + 2 minutos Andar Rápido / 2x(6 minutos CCL + 2 minutos Andar Rápido) / 2x(4 minutos CCL + 2 minutos Andar Rápido)	Transición: 10' Carrera Continua Suave	
	TIEMPO						
	VOLUMEN						
F Y E C R O Z R A E	ESTIRAMIENTOS	TABLA FUERZA 1 + ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	

SEMANA 4							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
N A T A C I Ó N	200 variado + 8x25 (2 Técnica Punto Muerto/2 piernas crol) rec.15" + 2x300 crol rec.25"-30" (50 ritmo lento + 50 ritmo medio + 50 ritmo intenso) + 200 suaves TOTAL 1100m		DESCANSO	300 variado + 4x50 crol (la primera ritmo intenso) rec.20" - 4x100 crol ritmo medio rec.20" + 4x50 crol (la última ritmo intenso) rec.20"+ 100 suaves TOTAL 1300m			DESCANSO
	TIEMPO VOLUMEN			TIEMPO VOLUMEN		TIEMPO VOLUMEN	
C I C L I S M O						1h15min - 1h30min Rodaje Suave (últimos 10' a ritmo medio)	
	TIEMPO VOLUMEN						
C A R R E R A		40' CACOS haciendo 4 veces 8 minutos Carrera Continua Lenta (CCL) + 2 minutos Andar Rápido			46' CACOS haciendo una Pirámide 10 minutos CCL + 2 minutos Andar Rápido + 6 minutos CCL + 2 minutos Andar Rápido + 4 minutos CCL + 2 minutos Andar Rápido + 6 minutos CCL + 2 minutos Andar Rápido + 10 minutos CCL + 2 minutos Andar Rápido	Transición: 10' - 12' Carrera Continua Suave	
	TIEMPO VOLUMEN						
F Y E C R O Z R A E	ESTIRAMIENTOS	TABLA FUERZA 1 + ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	

SEMANA 5																					
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
N A T A C I Ó N	200 variado + 4x50 (25 técnica Punto Muerto + 25 crol) rec.15" + 4x200 crol rec.25"-30" (75 ritmo lento + 25 ritmo intenso) + 200 suaves TOTAL 1400 m				DESCANSO		200 variado - 4x25 piernas crol - 200 pull resp.c/3 rec.mínimo descanso + 2x50 crol (ritmo intenso) rec.20" - 5x100 crol ritmo medio rec.20" + 2x50 crol (ritmo intenso) rec.20"+ 100-200 suaves TOTAL 1400				500 m Nat Ligero/Medio		DESCANSO								
	TIEMPO						TIEMPO				TIEMPO										
VOLUMEN				VOLUMEN					VOLUMEN												
C I C L I S M O															12km Bici Ritmo Medio						
	TIEMPO														TIEMPO						
VOLUMEN															VOLUMEN						
C A R R E R A			42' CACOS haciendo 3 veces 12 minutos Carrera Continua Lenta (CCL) + 2 minutos Andar Rápido								44' CACOS haciendo 15 minutos CCL + 2 minutos Andar Rápido + 10 minutos CCL + 2 minutos Andar Rápido + 2x(5 minutos CCL + 2 minutos Andar Rápido)				3km CCL						
	TIEMPO																TIEMPO				
VOLUMEN																	VOLUMEN				
F Y U E C R O Z R A E	ESTIRAMIENTOS		TABLA FUERZA 1 + ESTIRAMIENTOS						ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS				ESTIRAMIENTOS						

SEMANA 6							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
N A T A C I Ó N	1x500 nado variado + 2x400 crol rec.40" (100 ritmo medio+100 ritmo lento) + 100 suaves TOTAL 1400 m		DESCANSO	200 crol + 4x25 técnica rec.10" + 4x50 (25progresivo+25suave) + 200-100-50 crol rec.30"-20" + 100 suaves TOTAL 1000m	DESCANSO		750m Nado
	TIEMPO			TIEMPO		TIEMPO	
	VOLUMEN			VOLUMEN		VOLUMEN	
C I C L I S M O						20' Rodaje suave	20km Ciclismo
	TIEMPO						
	VOLUMEN						
C A R R E R A		15' CCL Carrera Continua Suave + 4 aceleraciones de 30" (progresar corriendo de menor intensidad a mayor, puedes por ejemplo hacer 10" lentos,10" medio,10" fuertes) recuperas 1' Andar lento + 5' CCL Carrera Continua Lenta	DESCANSO		DESCANSO		5km Carrera
	TIEMPO						
	VOLUMEN						
F Y E C R O Z R A E	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS	