

# GUÍA DE ENTRENAMIENTO

**TRIATLÓN CHAPALA 2018**

11 NOVIEMBRE



**Triatlón**  
CHAPALA

# CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	NATACIÓN	CARRERA	NATACIÓN RODILLO	CARRERA	NATACIÓN		CICLISMO
SEMANA 2	NATACIÓN	CARRERA	NATACIÓN RODILLO	CARRERA	NATACIÓN		CICLISMO
SEMANA 3	NATACIÓN	CARRERA	NATACIÓN RODILLO	CARRERA	NATACIÓN		CICLISMO
SEMANA 4	NATACIÓN	CARRERA	NATACIÓN RODILLO	CARRERA	NATACIÓN		CICLISMO

**TRIATLÓN CHAPALA 2018**

11 NOVIEMBRE



**Triatlón**  
CHAPALA



# ***Triatlón***

**C H A P A L A**

**ENTRENAMIENTO: SEMANA 4**

AVALADO POR:

**triatlón**FMTri  
FEDERACIÓN MEXICANA DE TRIATLÓN

# ENTRENAMIENTO

## NADO: S4

### SEMANA 4

Zona 1: 50-60% Intensidad  
Zona 2: 60-70% Intensidad  
Zona 3: 70-80% Intensidad  
Zona 4: 80-90% Intensidad

### LUNES

**CALENTAMIENTO**  
250M Variado

#### TÉCNICA

- 5 x (100M técnica)
- 1: Brazada Desliza.
  - 2: Agarre.
  - 3: Agarre y Tirón con recobro int.
  - 4: Tirón y Empuje
  - 5: 6 patada crol/6p. mariposa

#### DESEMPEÑO

- 100M Sprint  
4 x 350M - 60-70% Intensidad  
500M - 70-80% Int.  
50M - 80-90% Int.  
25M - 90-100% Int.

#### AFLOJE

100M Dorso

### MIÉRCOLES

**CALENTAMIENTO**  
250M Variados

#### TÉCNICA

- 5 x 100M
- 1: 6 p. pecho/ 6 p. crol
  - 2: 4 p. pecho/ 4 p. crol
  - 3: 2 p. pecho/ 2 p. crol
  - 4: 6 p. pecho/ 6 p. crol (sin brazada)
  - 5: 6 p. pecho/ 6 p. crol

#### DESEMPEÑO

- 4 x 350M (paletas) - 60-70% Int.  
6 x 50M - 80 - 90% Intensidad

#### AFLOJE

100M Dorso

### VIERNES

**CALENTAMIENTO**  
250M Variado

#### TÉCNICA

- 5 x 100M Aletas
- 1: 6 p. pecho/ 6 p. crol
  - 2: Nado Respiración braz. der.
  - 3: Patada Suave, Brazada tope.
  - 4: 6 p. pecho/ 6 p. crol (sin brazada)
  - 5: 6 p. pecho/ 6 p. crol

#### DESEMPEÑO

- 3 x 450M (aletas) - 60-70% Int.  
3 x 100M - 70 - 80% Intensidad  
6 x 50M - 90 - 100% Int.

#### AFLOJE

100M Dorso

# ENTRENAMIENTO

## CARRERA: S4

SEMANA 4

Zona 1: 50-60% Intensidad

Zona 2: 60-70% Intensidad

Zona 3: 70-80% Intensidad

Zona 4: 80-90% Intensidad

MARTES

### CALENTAMIENTO

10 min - 40 - 50% Intensidad.

### TÉCNICA

10 min Técnica - 50 - 60% Intensidad.

5 min impulso,  
5 min vuelo.

### DESEMPEÑO

Farlek Polaco  
8 x (600M Tope + 400M Suave)

### AFLOJE

2K Suave  
Abdomen: 9 x 25 rep.  
Estiramiento

JUEVES

### CALENTAMIENTO

15 min - 40 - 50% Intensidad.  
Estirar

### ENTRENAMIENTO

4 x 1000 a ritmo de competencia  
2 min descanso estático entre cada 1000.

### AFLOJE

10 min - Trote Suave  
Abdomen  
Estiramiento



# ENTRENAMIENTO

## CICLISMO: S4

SEMANA 4

Zona 1: 50-60% Intensidad  
Zona 2: 60-70% Intensidad  
Zona 3: 70-80% Intensidad  
Zona 4: 80-90% Intensidad

MIÉRCOLES

### CALENTAMIENTO

5K en Zona 1 (cambiando de posición cada 100m)

### ENTRENAMIENTO

5 x 100m en Zona 2  
5 x 100m en Zona 4

5 x 500m en Zona 2  
5 x 500m en Zona 4

5 x 1000m en Zona 2  
5 x 1000m en Zona 4

### AFLOJE

5K en Zona 1

DOMINGO

### CALENTAMIENTO

5K en Zona 1

### ENTRENAMIENTO

1 X 5000M en Zona 2  
1 X 5000M en Zona 3 (cadencia 85 - 95)  
1 x 5000M en Zona 4 (cadencia 65 - 75)  
1 x 1000M en Zona 5 (aguantar en zona)  
5 x 1000M en Zona 4 (aguantar en zona)

### AFLOJE

100M Suave

11 NOV

BOCALAGUNA

CHAPALA

TRIATLÓN CHAPALA 2018



Triatlón  
CHAPALA