

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 1

AVALADO POR:

triatlónFMTri
FEDERACIÓN MEXICANA DE TRIATLÓN

ENTRENAMIENTO

NADO: S1

SEMANA 1

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

LUNES

CALENTAMIENTO
250M Crol

TÉCNICA

5 x (100M técnica + 50 nado)
- 1 y 4: Dedos rozando
- 2 y 5: Respiración
- 3 y 6: Agarre

DESEMPEÑO

100M Sprint
7 x 200M - 60-70% Intensidad
4 x 100M - 70-80% Intensidad

AFLOJE

200M Suave

MIÉRCOLES

CALENTAMIENTO
400M Variados Suaves



8x25M

Zona 4 x 1 Suave (cada 50sec)

4x50M

Zona 3 saliendo cada 1:30.

5x100M

Zona 3 saliendo cada 3:00.

4x50M

Zona 3 saliendo cada 1:20.

AFLOJE

400M Libres

VIERNES

CALENTAMIENTO
250M Variados

TÉCNICA

6 x 150M Aletas
- 1 y 6: Nado (Brazada normal)
- 2: Brazos Pecho/Pies Crol
- 3: Nado (Brazada Suave)
- 4: Nado Brazada Tope
- 5: 6 patada crol/6p. mariposa

DESEMPEÑO

2 x (250M+450M) 60-70% Int.
2 x 150M - 70-80% Intensidad
3 x 50M - 70-80% Intensidad

AFLOJE

100M Dorso

ENTRENAMIENTO

CARRERA: S1

SEMANA 1

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

MARTES

JUEVES

CALENTAMIENTO

20 min + mov. articular, 40-50% Intensidad.

TÉCNICA

15 min. 50-60% Intensidad
3min apoyo, 3min impulso, 3min respiración,
3 min posición, 3 min braceo.

DESEMPEÑO

10x100M - 60-70% Intensidad.
- 1 y 6: 20 Burpees
- 2 y 7: 20 Sentadillas
- 3 y 8: 10 Lagartijas
- 4 y 9: 15 Fondos
- 5 y 10: 30 30 sec plancha.

AFLOJE

20 min Trote 60-70% Intensidad.
Abdomen: 9 x 25 rep.
Estiramiento

CALENTAMIENTO

5K - 40-50% Intensidad.

TÉCNICA

10 min Técnica
3min apoyo,
3min impulso,
3min braceo.

DESEMPEÑO

2 x (6 x 100M) Cuestas - 60-70% Intensidad
-Trote entre series (50-60%)
5 x 100M Sprints - 90 - 100% Intensidad
-Trote entre series (50-60%)

AFLOJE

2K Suave
Abdomen: 9 x 25 rep.
Estiramiento

ENTRENAMIENTO

CICLISMO: S1

SEMANA 1

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

MIÉRCOLES

DOMINGO

CALENTAMIENTO

5K - 40 - 50% Intensidad.

TÉCNICA

6K - Pedaleo (1.25K por ejercicio)

- Tránsito (Manecillas Reloj 5-7)
- Apoyo (Manecillas Reloj 7-10)
- Avance (Manecillas Reloj 10-1)

CALENTAMIENTO

5K - 40-50% Intensidad.

DESEMPEÑO

- 1 min 90-100% Intensidad + 1 Suave.
- 2 min 90-100% Intensidad + 2 Suave.
- 3 min 90-100% Intensidad + 3 Suave.
- 4 min 90-100% Intensidad + 4 Suave.

11 NOV

BOCALAGUNA

CHAPALA

TRIATLÓN CHAPALA 2018



Triatlón
CHAPALA