

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 2

AVALADO POR:

triatlónFMTri
FEDERACIÓN MEXICANA DE TRIATLÓN

ENTRENAMIENTO

NADO: S2

SEMANA 2

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

6 x (100M técnica + 50 nado)
- 1: Agarre+Tirón, recobro interno.
- 2: Agarre+Tirón, recobro aereo.
- 3: Tirón+empuje, recobro interno.
- 4: Empuje Tope (paletas)
- 5: 6p 2tiempo/6p. 6tiempos.
- 6: Pataleo crol, 1 sola pierna.

DESEMPEÑO

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

AFLOJE

200M Suave

MIÉRCOLES

CALENTAMIENTO
250M Variados

TÉCNICA

6 x (100M técnica + 50 nado)
- 1: Nado Puños.
- 2: Nado Suave, Empuje Tope.
- 3: Crol, brz. recobro interno.
- 4: Empuje Tope (paletas)
- 5: Crol, respiración lado izq.
- 6: Crol, respiración lado der.

DESEMPEÑO

3 x 400M - 60-70% Intensidad
4 x 100M - 70- 80% Intensidad

AFLOJE

100M Suave

VIERNES

CALENTAMIENTO
250M Pecho

TÉCNICA

6 x 150M Aletas
- 1 y 4: Nado puños.
- 2 y 5: Brazada Tracción Doble,
- 3 y 6: Nado Suave, Empuje Tope.

DESEMPEÑO

2 x 700M - 60-70% Int.
9 x 50M - 70-80% Intensidad

AFLOJE

100M Dorso

ENTRENAMIENTO

CARRERA: S2

SEMANA 2

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

MARTES

JUEVES

CALENTAMIENTO

4K - 40 - 50% Intensidad.

TÉCNICA

10 min Técnica - 50 - 60% Intensidad.

3min apoyo,
3min impulso,
3min braceo.

DESEMPEÑO

5 x 1000M - 60 -70% Intensidad.
- 1:30 min descaso entre series.

AFLOJE

2K Suave
Abdomen: 9 x 25 rep.
Estiramiento

CALENTAMIENTO

4K - 40 - 50% Intensidad.

TÉCNICA

10 min Técnica - 50 - 60% Intensidad.

3min apoyo,
3min impulso,
3min braceo.

DESEMPEÑO

2 x (8 x 100M) Cuestas- 60 -70% Intensidad.
- Trote entre series.
6 min - 50 - 60% Intensidad.
5 x 100M Sprints - 90 - 100% Intensidad.
- Trote entre series.

AFLOJE

2K Suave
Abdomen: 9 x 25 rep.
Estiramiento

ENTRENAMIENTO

CICLISMO: S2

SEMANA 2

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

MIÉRCOLES

DOMINGO

CALENTAMIENTO
30 min suaves

ESCALERA

1 min a ritmo x 1 min suave
2 min a ritmo x 2 min suaves
3 min a ritmo x 3 min suaves
4 min a ritmo x 4 min suaves
5 min a ritmo x 5 min suaves

RITMO

Entre Zonas 3 y 4.

SUAVE

Zona 1

AFLOJE

10 min Rodaje Suave



CALENTAMIENTO

5K en Zona 1

ENTRENAMIENTO

30K en Zona 2.

Cadencia Progresiva, subir rpm cada 5km.

5 x 1000m en Zona 5 (3min descanso entre series)

AFLOJE

5K en Zona 1.

11 NOV

BOCALAGUNA

CHAPALA

TRIATLÓN CHAPALA 2018



Triatlón
CHAPALA