

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 3

AVALADO POR:

triatlónFMTri
FEDERACIÓN MEXICANA DE TRIATLÓN

ENTRENAMIENTO

NADO: S3

SEMANA 3

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

7 x (100M técnica + 50 nado)

- 1, 4, 7: Brazada Entrada Corta/Larga/Normal.
- 2 y 5: Brazada Entrada Larga/Normal/Cruzada/Norm.
- 3 y 6: Brazada Suave

DESEMPEÑO

7 x 200M - 60-70% Intensidad
2 x 200M - 70-80% Intensidad

AFLOJE

100M Dorso

MIÉRCOLES

CALENTAMIENTO

250M Variados

TÉCNICA

8 x 100M

- 1 y 5: Brazada lenta.
- 2 y 6: Brazada desliza.
- 3 y 7: Nado Crol, 4 tiempos.
- 4 y 8: Crol, patada 1 sola pierna.

DESEMPEÑO

5 x 200M - 60-70% Intensidad
2 x 250M - 60-70% Intensidad
5 x 100M Aletas - 70- 80% Int.

AFLOJE

100M Pecho

VIERNES

CALENTAMIENTO

250M Pecho

TÉCNICA

8 x 100M Aletas

- 1: Nado brazada suave.
- 2: Nado lento.
- 3: Crol, 4 tiempos.
- 4: Crol, patada 1 sola pierna.

DESEMPEÑO

1500 - 60-70% Int.
2 x 200M (Aletas)- 70-80% Int.

AFLOJE

100M Dorso

ENTRENAMIENTO

CARRERA: S3

SEMANA 3

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

12 min Técnica - 50 - 60% Intensidad.
3 min impulso,
3 min vuelo,
3 min apoyo,
3 min respiración.

DESEMPEÑO

3 x 3000M - 60 -70% Intensidad.
- 4:00 min trote suave entre series.

AFLOJE

10 min trote suave
Abdomen: 12 x 25 rep.
Estiramiento

CALENTAMIENTO

4K - 40 - 50% Intensidad.

TÉCNICA

10 min Técnica - 50 - 60% Intensidad
5 min impulso,
5 min vuelo.

DESEMPEÑO

10x100M - 60-70% Intensidad.
- 1 al 5: 20 Burpees.
- 6 al 7: 20 Lagartijas.
10x100M - 60-70% Intensidad.
- 1 al 5: 20 Sentadillas con brinco.
- 6 al 7: 20 Desplantes dobles.

AFLOJE

Abdomen: 9 x 25 rep.
Estiramiento

ENTRENAMIENTO

CICLISMO: S3

SEMANA 3

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 Zona 3 - Zona 4 x 1 min suave
2 min a Zona 3 - Zona 4 x 2 min suaves
3 min a Zona 3 - Zona 4 x 3 min suaves
4 min a Zona 3 - Zona 4 x 4 min suaves
5 min a Zona 3 - Zona 4 x 5 min suaves

AFLOJE

10 min Suaves



CALENTAMIENTO

5K en Zona 1

ENTRENAMIENTO

30K en Zona 3, incluyendo cuestas.
5 cuestas x 500 m

AFLOJE

5K en Zona 1

11 NOV

BOCALAGUNA

CHAPALA

TRIATLÓN CHAPALA 2018



Triatlón
CHAPALA