

**MARLINS TRIATLÓN - GRUPO FETRI 2018**

Mesociclo	Preparación			
Semana	Del mesociclo	Acumuladas	5	
Fecha	Del 02/12/2019	Al	25/11/2018	
Horas	Planificadas 9	Programadas	11,83	



[entrenadormarlins@gmail.com](mailto:entrenadormarlins@gmail.com)

Competición				
Objetivos	Adaptación al calor			

Entrenador: Sergio Antón

	Lunes							Martes							Miércoles							Jueves							Viernes							Sabado							Domingo																											
<b>N</b> <b>a</b> <b>t</b> <b>a</b> <b>c</b> <b>i</b> <b>ó</b> <b>n</b>	400 (ultimo 200 variando resp)							Trabajo de fuerza							300 variado														Recuperar sesiones							Pendiente																																		
	4 Bloques (4*75 R: 10" + 4*25 c/45)														3 * 100 pn Aletas c/1.40														Nado libre																																									
	1. 25 Pm + 25 Sub + 25 Nado														2 Bloques R: 50 suave																																																							
	2. 50 1br (cambiando c/25) + 25 Nado														200 Pull Ael																																																							
	3. 25 Desl3 + 25 desl1 + 25 Nado														2 * 100 Palas Aem R:20"																																																							
	4. 25 agarre lateral + 25 final + 25 Nado														200 Ael Resp 3																																																							
	Los 25 trabajo de velocidad														4*50 Aem c/1'																																																							
	100 suave							100							300 regresivo							300																																																
	60							2100							0							60							2600							0							60							0							60							0						
	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7														

<b>C</b> <b>i</b> <b>c</b> <b>i</b> <b>s</b> <b>m</b> <b>o</b>	<b>RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA</b>														<b>RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA</b>														<b>RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA</b>							<b>Gredos 10:45</b>							<b>10:00 Poli</b>													
																													90'							90' bici carretera							Bici de carretera													
																													90'							40' z1-z2							3 horas													
																																				5 cuestras de 1'							2*15 z3 R:10z1							Desayuno en Morata						
	0							0							0							0							90							90							180							180						
	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7							

<b>C</b> <b>a</b> <b>r</b> <b>r</b> <b>e</b> <b>r</b> <b>a</b>	<b>20:00 Gredos</b>							<b>19:50 Gredos</b>														<b>20:00 Pista Vicálvaro</b>																				
	50' CC							65' CC:														30' calentamiento																				
								20' z1 + 20' z2 + 15' z3 + 5' z2 + soltar														10' trabajo de técnica, coord																				
	50							65														55																				
	og z1 a	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7

Resumen por tiempo		
Mins	Horas	%
180	3,00	25%
360	6,00	51%
170	2,83	24%
710	11,83	100%
Metros	4700	100%

Resumen por zonas de entrenamiento							
	1	2	3	4	5	6	7
Swim	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Bike	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Run	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

**Ajustar ritmos de entrenamientos según tabla y tiempo de 10 kms.**