MARLINS TRIATLÓN - GRUPO FETRI 2019

Mesociclo	Base 0			
Semana	Del mesociclo		Acumuladas	5
Fecha	Del	03/12/2019	Al	09/12/2018
Horas	Planificadas	11	Programadas	12,00
Competición				
Objetivos	Adaptación al calor			

entrenadrormarlins@gmail.com

Entrenador: **Sergio Antón**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Natación	300 variado 300 4*50 Pn Fu c/1.15 200 6*150 Técnica R.30" 900 50 (1brazo) + 50 subac 50 Aem 8*25 mariposa R:15" (Opc: aletas) 200 900 Nado continuo 900 100 Pull + 100 Nado + 50 Pn + 50 Aei 2 * 50 Buceo + 100 suave 200	500 (100 var + 100 ei + 50 pn) 500 15*100 Ael c/15-20" 1500 5: 50 Nado + 50 pn (Aletas) 5: Nado 5: Palas 200 espalda 200 10 *100 Puul Palas 1000 100 suave 100	**Pendiente**		**???**	**???**	
	60 2700	60 3300	45 0	0		0	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	150 Z2 Z3 Z4 Z5 Z6 Z7	Z1 Z2 Z3 Z4 Z5 Z6 Z7	Z1 Z2 Z3 Z4 Z5 Z6 Z7
Ciclismo	**RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA**		**RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA**	**Pendiente** Salida en bici. Propuestas???	**RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA**	**???** 80-90' mtb Incluyendo 5-6 subidas de 2' z5 Recuperación mínima: 5'	Bici de carretera 2 horas z2
		0		150		90	120
	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
Carrera	**20:00 Gredos** 50' Progresivo z1 a z2 4*100 Progresivas al 90%		**19:50 Gredos** 20' calentar 2 Bloques R:3-4' z1 2*200 cuesta R:bajada 2*300 cuesta R:bajada 2*400 z4 R:1' 5' z1		**???** 60' CC 15' z1 + 25' z3 + 15' z2 + 5' z1 Opcional, alargar cal o z2		En transición 15' z2-z3
	55		60		60		20
	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

Resumen por tiempo

Mins	Horas	%
165	2,75	23%
360	6,00	50%
195	3,25	27%
720	12,00	100%
Metros	6000	100%

Resuemen 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.