

MARLINS TRIATLÓN - GRUPO FETRI 2019

Mesociclo	Base 0			
Semana	Del mesociclo		Acumuladas	7
Fecha	Del	10/12/2019	Al	16/12/2018
Horas	Planificadas	11	Programadas	11,33
Competición				
Objetivos				



entrenadormarlins@gmail.com

Entrenador: Sergio Antón

	Lunes							Martes							Miércoles							Jueves							Viernes							Sabado							Domingo																				
N a t a c i ó n	200 variado 8 * 50 (25 técnica + 25 nado) 2*800 1) 200 Ei Ael + 200 Aem 2) Pull + Palas Prog c/400 4 * 25 vel c/30-40 200 suave							200 400 1600 100 200							Entreno de Nacho							Pendiente														DESCANSO Día para recuperar sesiones Ir al fisio Hacer entreno de fuerza Etc							09:00 Gredos																				
	60							2500							60							0							60							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	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
	RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA														RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA														RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA							10:30 Gredos																											
																																				120' bici Incluyendo 8 series de 1' z5							Tirada larga de bici de carretera 180' Incluyendo una serie de 30' z3																				
0							0							0							0							120							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	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	
19:45 Gredos (No presencial)														20:00 Gredos							20:00 Pista Vicálvaro														En transición 20' z2-z3																												
70' Carrera continua 20' z1 + 2 Bloques: (10' z3 + 10' z2) 10' z1														50' z2 Rodaje fácil							30' Calentar																																										
70							50							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	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7								

Resumen por tiempo		
Mins	Horas	%
180	3,00	26%
300	5,00	44%
200	3,33	29%
680	11,33	100%
Metros	2500	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.