

**MARLINS TRIATLÓN - GRUPO FETRI 2019**

Mesociclo	Base 1			
Semana	Del mesociclo	3	Acumuladas	11
Fecha	Del	07/01/2019	Al	13/01/2019
Horas	Planificadas	15	Programadas	13,75
Competición				
Objetivos				



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

Entrenador: Sergio Antón

	Lunes							Martes							Miércoles							Jueves							Viernes							Sabado							Domingo																				
<b>N a t a c i ó n</b>	600 (75 crol + 25 otro estilo)							600 3*800							300 variado														Suave							800 (400 var + 400 (50Pn + 50 Br))																											
	8*50 Pn Aletas c/1'							400							200 crol + 200 ei														Técnica							8*50 prog 1-4							400																				
	5*100 (técnica)							500							Pull + palas														Recuperar sesiones							10*200																											
	5*100 Aem c/1.30 +							500							Prog c/400 nado																					4 Aem R:20"							800																				
	500 Aem (75 Ael + 25 Aei)							500							100 suave																					3 Aei R:30"							600																				
	4*25 vel							100																												2 Aem Palas R:20"							400																				
	100 suave							100																												1 Aei +							200																				
																																				300 suave							300																				
	0							60							2700							60							2800														75							3500							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 i c l i s m o</b>	<b>RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA</b>							<b>RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA</b>							<b>RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA</b>							<b>10:30 (aprox) Gredos</b>																										
	150' Bici carretera Z2																												Calentamiento 5 * 5 Cristos Alternando plato grande y pequeño Entre 4 y 7 subidas de entre 4' y 7'. Aproximadamente 30' de subida							Salida larga 150' - 180' Bici a elegir 2*20' z3 (Trabajo de relevos opcional)												
	150																												90							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 a r r e r a</b>															<b>20:00 Pista Vicálvaro</b>																										
	50' Z1-z2 4*50 prog (100%)														Calentamiento Técnica 2 Bloques: 4*200 z6 R:1' 1*1600 z4 R:3'							70' carrera 30 Prog c/10' 30' z3 10' z2							Transición 30' regresivo c/10'												
	50														60							70							30												
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	%
195	3,25	24%
420	7,00	51%
210	3,50	25%
825	13,75	100%
Metros	9000	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%

**Vuelta de navidades y un poco de caña**