

**MARLINS TRIATLÓN - GRUPO FETRI 2019**

Mesociclo	Base 1			
Semana	Del mesociclo	4	Acumuladas	12
Fecha	Del	14/01/2019	Al	20/01/2019
Horas	Planificadas	8,5	Programadas	10,75
Competición				
Objetivos	Semana de recuperación. Test			



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

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>	200 variado 4*75 (50 técnica + 25 N) 1500 (200 Aem Crol + 100 Ael) Suave opcional 4 * 25 Pn A tope 5 * 100 Aei Palas R:30" 100 suave							200 300 1500 2 * 300 Pn Aletas R:30" 8*50 (1 técnica desl + 1 Nado) 2 * 300 Pull Ael Deslizamiento 8 * 50 Aem c/50 1 * 300 regresivo							400 600 400 600 400 300							21:00 Gredos para calentar 500 variado 4 * 25 Pn Prog 8 * 50 Prog 1-3 y 4 suave 21:30 empieza el test <b>Test de 400</b>														500 (100 crol + 100 ei (ult 25 prog)) 8 * 25 (1vel + 1 suave) + 100 suave 6 * 50 (1 vel + 1 suave) + 200 suave 4 * 75 (1 vel + 1 suave) Palas + 200 suave 2 * 100 (vel) R: 2' + 200 suave *Si da tiempo 1 * 200 vel																				
	60							2700							30							1000							50							2200							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													

<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>10:30 Gredos</b>																			
																						Opción A: Test FTP 20' Preguntadme Opción B: <b>Cristo de Rivas</b> <b>Circuito de 10 kms</b>							Salida larga 150' - 180' Bici a elegir 2*30' z3 (Trabajo de relevos opcional)												
																						120							150												
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>20:00 Gredos</b>							<b>20:00 Pista Vicalvaro</b>																										
	30' z2 4 * 100 prog R:20" + 400 z4 R:1' 4 * 200 z7 R:1' + 400 z3 R:1' 4 * 100 z7 R: 45" + 400 z4 R:1' 2 * 300 z7 R: 1' + 400 z3 Suave							40' Z1-z2 4*50 prog (100%)							Calentamiento libre Técnica Las series empiezan a las 20:30 <b>5*1000 R:2'</b> Mejor media posible														Opcional: Transición de 25' 10' RC 2ª carrera Du 15' z3												
	60							40							50														25												
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	%
200	3,33	31%
270	4,50	42%
175	2,92	27%
645	10,75	100%
Metros	8600	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%

**Estos test son simplemente para tener referencias del estado de forma. Para los test de carrera y bici intentad conseguir y traer pulsómetro, reloj con gps. Watios el que tenga.**