

MARLINS TRIATLÓN - GRUPO FETRI 2019

Mesociclo	Base 1			
Semana	Del mesociclo	3	Acumuladas	15
Fecha	Del	04/02/2019	Al	10/02/2019
Horas	Planificadas	16	Programadas	15,33
Competición				
Objetivos	Semana de recuperación. Test			



entrenadormarlins@gmail.com

Entrenador: Sergio Antón

	Lunes							Martes							Miércoles							Jueves							Viernes							Sabado							Domingo																																																						
N a t a c i ó n	400 var + 4 * 25 remadas R:10" 10 * 50 (1 técnica + 1Nado) 6*75 Ael R:15" Pull + Palas 2 * 25 Velocidad 200 Pn Ael + 200 Aem Pull 6 * 75 Aem R:10" 50 suave							500 500 450 50 400 450 50							natacion larga							natacion dura							pte																																																																				
	60							2400							60							0							60							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	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7																																		
C i c l i s m o	RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA							RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA							RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA							RUTINA ABDOMEN OBLIGATORIA							09:45 en ...							10:00 Tontodromo																																																													
								120' bici a elegir 60' Calentamiento con arrancadas 4 * (2' z6 R:3' z1) 10" z3 Resto z2																												Salida larga 180 Propuesta: Salida desde san sebastian de los reyes dirección Ecodumad. Vuelta al circuito y vuelta a casa							C/Dehesa vieja 150' bici de carretera 60' calentar 2* (15 z3-z4 + 15' zi-z2) Últimos 5' z5																																																						
								120																												180							150																																																						
C a r r e r a	19:55 Gredos																					19:45 - 20:00 Pista Vicalvaro							20:0 Gredoss																																																																				
	60' CC progresivo 15' z2 25 prog en z3 10 prog en z4 5 z5 5' z2																					19:45 Multitransiciones (Rodillo) 20' calentar +10' técnica 20' Fartlek: z3-z6 1-1-2-2-3-3-4-4 1 * 2000 z6 Suave							50' CC fácil														Transición: 2 * 400 z6-z7 R:45" 2 * 800 z5 R:1.15 2 * 400 z6 R:1' 1*1600 z5 Soltar																																																						
	60																					90							50														30																																																						
Z1							Z2							Z3							Z4							Z5							Z6							Z7							Z1							Z2							Z3							Z4							Z5							Z6							Z7						

Resumen por tiempo		
Mins	Horas	%
240	4,00	26%
450	7,50	49%
230	3,83	25%
920	15,33	100%
Metros	2400	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 entrenamiento