



PLAN 10 SEMANAS PARA TRIATLON OLIMPICO CON COMPEX TRIATLON WEB

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		2000m 4x50 muy fuerte Rec: 30" Test de 800m		3200m 6x200 rec: 25" 4x400 1.-Crol 2.- Pull 3-4.- Palas Pull Rec: 30"	DESCANSO	2500m 12x50 Palas Rec:15" 6x100 Rec: 20"		
CICLISMO			Rodillo 15' ágil 5x4' Rec 3' 15' ágil		DESCANSO			3h solo o en grupo por terreno variado
RUNNING				1h	DESCANSO		30' Calentamiento 1x12' 15' suave	
Compex®	ENTRENAMIENTO	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps					Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Tríceps	Fuerza 1: Dorsal Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	
SEMANA 2		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		2900m 600 palas/pull 10x100 Rec:10"		2900m 2x(8x50 Rec:10") 4x200 Pull Rec:152	DESCANSO	2500 12x75 Rec: 15" 6x200 Rec: 40"		
CICLISMO			Sesión Fuerte 4x20' Rec 10'		DESCANSO			Transición 2h Ciclismo 25' Running
RUNNING				Carrera Suave: 55'	DESCANSO		20' Calentamiento 3x10' Fuerte 20' suave	
Compex®	ENTRENAMIENTO	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps				Fuerza 1: Dorsal	Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	





SEMANA 3		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		2500m 6x150m Rec:15" 400m pull alargando brazada		3100m 16x75 Palas Rec:15" 600 Pull	DESCANSO	3100m 12x50 Palas/Pull 3x400 Rec: 30"		
CICLISMO			45' Ágil 5x6' Rec: 4' 45' Ágil		DESCANSO			3h solo o en grupo por terreno variado
RUNNING				1h10' Trail	DESCANSO		Test: 2000m	
CompeX	ENTRENAMIENTO	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps		DESCANSO		Fuerza 1: Dorsal	Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Recuperación Entrenamiento Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	
SEMANA 4		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		2900 m 4x200 r=20" 12x100 r=15"		3100m 16x75 Palas Rec:15" 600 Pull	DESCANSO	3100m 12x50 Palas/Pull 3x400 Rec: 30"		
CICLISMO			45' Ágil 5x6' Rec: 4' 45' Ágil		DESCANSO			3h solo o en grupo por terreno variado
RUNNING				1h10' Trail	DESCANSO		Test: 2000m	
CompeX	ENTRENAMIENTO	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps		DESCANSO		Fuerza 1: Dorsal	Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Recuperación Entrenamiento Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	





SEMANA 5							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	2900m 4x200 Rec. 15" 10x50 Palas Rec. 10"		2600m 12x100m Palas/pull 400 ritmo carrera	DESCANSO	2900m 10x50 Rec. 15" 8x150 (100 fuerte + 50 muy fuerte) Rec. 20"		
CICLISMO		45' Calentamiento 2x (4x4' Rec.3') Rec.20' Ágil 45' Ágil (flexible)		DESCANSO			Transición Ciclismo. 2h15' Running: 40'
RUNNING			1h ritmo aeróbico	DESCANSO		20' Calentamiento 10x300m Ritmo Test + 1Km/h 20' suaves	
CompeX	ENTRENAMIENTO 	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps				Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN 		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	

SEMANA 6							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	3300m 3x300m (25fuerte+75suave) Rec: 30" 10x100 Rec:20"		3100m 3x(4x100 Rec:10") Rec: 1' 10x50 Rec: 10"	DESCANSO	3100m 10x50 Palas Rec:20" 4x200 Rec:20"		
CICLISMO		30' Ágil 4x8' Subidas Rec: 4' 30' Ágil		DESCANSO			3h solo o en grupo por terreno variado
RUNNING			1h10' Ritmo Aeróbico	DESCANSO		20' Calentamiento 6x600m ritmo Test Rec: 1' 15' Suave	
CompeX	ENTRENAMIENTO 	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps			Fuerza 1 Cuádriceps	Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN 		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	





SEMANA 7		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		3100m 12x50 palas Rec:15" 10x100m Rec: 20"		3000m 8x100 Palas Rec:15" 4x200 Rec: 20"	DESCANSO	3100m 10x50 Palas Rec: 20" 4x200 Rec:20"		
CICLISMO			2h Terreno montañoso		DESCANSO			3h solo o en grupo por terreno variado
RUNNING			20' Calentamiento 6x1000 Rec:1'30" 20' Suave		DESCANSO		1h ritmo aeróbico + 5 progresivos	
Compex	ENTRENAMIENTO 	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps		DESCANSO	Fuerza 1 Cuádriceps	Fuerza 1 Dorsal	Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN 		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		
SEMANA 8		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		3100m 12x50 Palasa Rec:15" 6x150 Rec: 20"		3000m 12x75 Rec:15" 2x800m Palas/Pull	DESCANSO	3100m 10x50 Palas Rec:20" 4x200 Rec:20"	30' Natación en aguas abiertas	
CICLISMO			30' Ágil 6x8' Ritmo carrera Rec: 7' 40' Ágil		DESCANSO			2h por terreno montañoso
RUNNING				20' Calentamiento 12x (45" fuerte + 15" suave) 20' Suave	DESCANSO		1h ritmo aeróbico + 5 progresivos	
Compex	ENTRENAMIENTO 	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps		DESCANSO	Fuerza 1 Dorsal Recuperación	Fuerza 1 Cuádriceps	Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN 		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural		Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps		





SEMANA 9		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		3200m 3x(5Fuerte/75Suave) Rec:15" 100-125-150 Rec: 25" 1000m ritmo alto		3300m 16x50 Rec: 15" 8x100 Palas Rec: 20"	DESCANSO		30' Natación en aguas abiertas	
CICLISMO			2h terreno llano		DESCANSO			Transición Ciclismo: 20' Calentamiento 4x8km Running: 2km Ciclismo: 20' flexible
RUNNING				20' Calentamiento 2x1000 Rec: 2" 1x2000 Rec: 3" 2x1000 Rec: 2" 15' Suave	DESCANSO	1h ritmo aeróbico + 5 progresivos		
Compex	ENTRENAMIENTO 	Capilarización en Dorsal y Tríceps	Fuerza 1: Cuádriceps					Capilarización en Cuádriceps y Tríceps Sural
	RECUPERACIÓN 		Fuerza 1: Dorsal	Recuperación Entrenamiento Dorsal, Tríceps, Cuádriceps y Tríceps Sural	DESCANSO	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps		
SEMANA 10		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		2600m 6x150 Rec:25" 600 Palas/pull			2500m 12x50 Rec:20" 10x100 Palas/Pulls Rec: 30"		30' Natación en aguas abiertas	COMPETICIÓN
CICLISMO			2h terreno montañoso					
RUNNING			20' Calentamiento 5x1000 Rec: 2" 15' Suave					
Compex	SOBRECOMPENSACIÓN	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural	Capilarización en Dorsal, Tríceps, Cuádriceps y Tríceps Sural	Capilarización en Dorsal, Tríceps, Cuádriceps y Tríceps Sural	Capilarización en Dorsal, Tríceps, Cuádriceps y Tríceps Sural	Capilarización en Dorsal, Tríceps, Cuádriceps y Tríceps Sural	

