

NADADORES.es

Plan de entrenamiento Triatlón Olímpico – 16 Semanas
1500m Nado – 40km Bici – 10km Carrera

Mes 1									
Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL	Vol
<u>1</u>	24-Nado	Descanso	32-Nado	40-Nado	80-Bici	Descanso	40-Correr	4h 48m	
	48-Bici		24-Correr					288m	
<u>2</u>	26-Nado	Descanso	35-Nado	44-Nado	88-Bici	Descanso	44-Correr	5h 16m	+10%
	53-Bici		26-Correr					316m	
<u>3</u>	29-Nado	Descanso	38-Nado	48-Nado	97-Bici	Descanso	48-Correr	5h 47m	+10%
	58-Bici		29-Correr					347m	
<u>4</u>	17-Nado	Descanso	23-Nado	29-Nado	58-Bici	Descanso	29-Correr	3h 28m	-40%
	35-Bici		17-Correr					208m	
<u>Notes</u>	Corto Nado	Descanso	medio Nado	Largo Nado	Largo Bici	Descanso	Largo Correr		
	Corto Bici		Corto Correr						
Total Mes:								19h 19m	

Mes 2									
Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL	Vol
<u>1</u>	29-Nado	Descanso	38-Nado	48-Nado	97-Bici	Descanso	48-Correr	5h 47m	
	58-Bici		29-Correr					347m	
<u>2</u>	32-Nado	Descanso	42-Nado	53-Nado	107-Bici	Descanso	53-Correr	6h 23m	+10%
	64-Bici		32-Correr					383m	
<u>3</u>	35-Nado	Descanso	46-Nado	58-Nado	117-Bici	Descanso	58-Correr	6h 59m	+10%
	70-Bici		35-Correr					419m	
<u>4</u>	21-Nado	Descanso	28-Nado	35-Nado	70-Bici	Descanso	35-Correr	4h 12m	-40%
	42-Bici		21-Correr					252m	
<u>Notes</u>	Corto Nado	Descanso	medio Nado	Largo Nado	Largo Bici	Descanso	Largo Correr		
	Corto Bici		Corto Correr						
Total Mes:								23h 21m	

*Todos los valores están expresados en minutos.

NADADORES.es

Plan de entrenamiento Triatlón Olímpico – 16 Semanas
1500m Nado – 40km Bici – 10km Carrera

Mes 3									
Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL	Vol
<u>1</u>	35-Nado	Descanso	46-Nado	58-Nado	117-Bici	Descanso	58-Correr	6h 59m	
	70-Bici		35-Correr					419m	
<u>2</u>	38-Nado	Descanso	51-Nado	64-Nado	128-Bici	Descanso	64-Correr	7h 40m	+10%
	77-Bici		38-Correr					460m	
<u>3</u>	42-Nado	Descanso	56-Nado	70-Nado	141-Bici	Descanso	70-Correr	8h 26m	+10%
	85-Bici		42-Correr					506m	
<u>4</u>	25-Nado	Descanso	34-Nado	42-Nado	85-Bici	Descanso	42-Correr	5h 04m	-40%
	51-Bici		25-Correr					304m	
<u>Notes</u>	Corto Nado	Descanso	medio Nado	Largo Nado	Largo Bici	Descanso	Largo Correr		
	Corto Bici		Corto Correr						
Total Mes:								28h 9m	

Mes 4									
Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL	Vol
<u>1</u>	42-Nado	Descanso	56-Nado	70-Nado	141-Bici	Descanso	70-Correr	8h 26m	
	85-Bici		42-Correr					506m	
<u>2</u>	46-Nado	Descanso	62-Nado	77-Nado	155-Bici	Descanso	77-Correr	9h 16m	+10%
	93-Bici		46-Correr					556m	
<u>3</u>	37-Nado	Descanso	50-Nado	62-Nado	124-Bici	Descanso	62-Correr	7h 26m	-20%
	74-Bici				37-Correr			446m	
<u>4</u>	23-Nado	Descanso	78-Bici	39-Nado	Descanso	Competición	Competición	3h 30m	-30%
	47-Bici		23-Correr					+Competición	
<u>Notes</u>	Corto Nado	Descanso	medio Nado	Largo Nado	Largo Bici	Descanso	Largo Correr		
	Corto Bici		Corto Correr						
Total Mes:								28h 38m + Competición	

*Todos los valores están expresados en minutos.