

Semana:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
1	Nado-15	Descanso	Bici-35	Correr-20	Nado-30	Descanso	Bici-40	160
	Correr-20							
2	Nado-20	Descanso	Bici-35	Correr-20	Nado-30	Descanso	Bici-45	175
	Correr-25							
3	Nado-20	Descanso	Bici-30	Correr-25	Nado-35	Descanso	Bici-45	180
	Correr-25							
4	Nado-20	Descanso	Correr-25	Nado-25	Bici-45	Descanso	Correr-30	175
	Bici-30							
5	Nado-25	Descanso	Correr-25	Correr-30	Nado-30	Descanso	Bici-45	185
	Bici-30							
6	Correr-15	Descanso	Bici-25	Correr-15	Bici-25	Descanso	Nado-20	100
7	Correr-15	Descanso	Bici-30	Bici-25	Correr-20	Descanso	Nado-25	115
						Aguas Abiertas		
8	Nado-25	Descanso	Correr-35	Bici-50	Nado-30	Descanso	Correr-35	210
	Bici-35							
9	Nado-25	Descanso	Correr-25	Nado-30	Bici-35	Descanso	Correr-35	205
	Bici-35				Correr-20			
10	Nado-30	Descanso	Bici-45	Correr-45	Nado-35	Descanso	Bici-60	245
	Correr-30							
11	Nado-20	Descanso	Correr-25	Bici-35	Nado-20	Descanso	Bici-55	215
	Bici-30						Correr-30	
12	Nado-20	Descanso	Descanso	Correr-30	Bici-45	Descanso	Nado-20	115
							Aguas Abiertas	
13	Descanso	Bici-15	Descanso	Nado-15	Correr-15	Descanso	Carrera!!!	45
	Distancia Sprint		Nado – 750-800m, Bici – 20km, Correr – 5km					

*Todos los valores son mostrados en minutos.

Notas: