

**Plan de carrera de doce semanas -- Distancia de carrera: Olímpica****Nivel deportista: deportista principiante en el primer o segundo año de triatlón de distancia olímpica****Horas a la semana: de seis a ocho**

Debes utilizar este plan de entrenamiento junto con uno o varios dispositivos multideportivos GPS Garmin. Se ha diseñado este plan para que cada sesión sea fácil de comprender y se pueda cargar en tu dispositivo con el software Garmin Training Centre para que tu dispositivo actúe como tu entrenador en cada sesión y te guíen en cada paso.

Se debe utilizar este plan como punto de partida y es de carácter flexible, de manera que puedes acomodar las sesiones y los días a tu vida cotidiana cuando sea necesario, pero intenta no acumular demasiadas sesiones fuertes seguidas. Si no tienes tiempo para realizar una sesión completa, haz lo que puedas. Una carrera de 10 minutos es mejor que nada y el propio cuerpo del deportista lo toma como recordatorio del objetivo del entrenamiento.

Este plan asume que el deportista empieza desde una condición física aeróbica media.

Si hasta ahora sólo has hecho un deporte, plantéate cambiar una sesión de ese deporte por la disciplina en la que peor vayas una vez cada 2 o 3 semanas.

Intenta ser lo más constante posible. La constancia es la clave de la mejora en el deporte. Hay que mirar con vistas al futuro: no notarás mucho cambio en una semana, pero sí mejorarás mucho en doce semanas.

Buena suerte y disfruta del viaje.

### Terminología técnica:

Espalda: técnica de natación a espalda.

Patrón de respiración: número de brazadas que se dan entre cada respiración. Es una buena idea mantener un ritmo de respiración regular ya que te ayudará a encontrar un ritmo y a concentrarte, especialmente en aguas abiertas.

Incremento: repetición o sesión que aumenta en intensidad y/o ritmo a medida que avanzas.

Agarre: cuando la mano entra en el agua para comenzar la brazada, se pasa a la fase de agarre en la que se realiza un barrido descendente de tanta agua como sea posible con la palma de la mano y el antebrazo, de modo que puedas impulsar tu cuerpo sobre el agua.

Punto muerto: en el ciclismo hay dos puntos muertos al pedalear: el superior (pedal arriba) y el inferior (pedal abajo), ambos con vacío de potencia. Pedaleo con eficiencia supone reducir al mínimo el tiempo transcurrido en cada punto muerto.

Fartlek: una sesión en la que combinas tu velocidad/intensidad pero nunca llegas a pararte. Literalmente, jugar con la velocidad.

Libre: estilo libre. También llamado estilo de natación Crol.

OWS: del inglés Open Water Swimming es la natación en aguas abiertas, es decir, nadar al aire libre, como en un lago, en el río, en el mar, etc. En el Reino Unido se hacen muchas carreras en aguas abiertas pero también se organizan muchos triatlones en piscinas, especialmente a principios y finales de temporada. Si vas a participar en una carrera en aguas abiertas, asegúrate de practicar varias veces antes de la carrera.

Recuperación: el tiempo en una sesión durante el que se está parado o moviéndose muy despacio para dejar que el cuerpo se recupere antes de la siguiente ronda de ejercicio.

Repet.: repetición: ejercicios repetidos en tiempo o distancia en una sesión de entrenamiento.

RPM: revoluciones por minuto. El número de vueltas completas que realiza una pierna en un minuto al pedalear en la bicicleta o el número de veces que el pie toca el suelo en un minuto de carrera. También recibe el nombre de cadencia.

Técnica: sesión técnica, es decir, una sesión en la que te centras en mejorar la técnica en lugar de la velocidad o la intensidad.

Turbo: un elemento del equipo de entrenamiento de ciclismo que bloquea la bicicleta en posición estacionaria y aplica resistencia para que puedas montar dentro. Suele tener forma triangular.

TT: prueba de tiempo, es decir, una serie a contra reloj en la que el objetivo es llegar lo más lejos o lo más rápido posible con respecto a un tiempo definido o una distancia.

## Directriz de intensidad

### Suave o Zona 1:

entrenamiento básico de resistencia aeróbica, entre el 50 y el 60% de la frecuencia cardíaca máxima. Esta zona es la base de todo entrenamiento de resistencia y es esencial para tu capacidad de soportar el entrenamiento en las zonas superiores.

### Continuo o Zona 2:

utilizando los niveles medio y superior del sistema aeróbico al 60 o 70% de la frecuencia cardíaca máxima. Esta intensidad debe permitir conversar durante el entrenamiento y se corresponde con el ritmo de carrera de muchos deportistas o justo por debajo de éste.

### Ritmo o Zona 3:

se utiliza esta intensidad principalmente en repeticiones y sesiones progresivas y está entre el 70 y el 80% de tu frecuencia cardíaca máxima. Esta intensidad corresponde al ritmo de carrera o a la intensidad de un deportista bien entrenado. La conversación en esta zona es difícil y suele ser breve.

### Fuerte o Zona 4:

esta zona está entre el 80 y el 90% de tu frecuencia cardíaca máxima. El entrenamiento en esta zona aumenta tu capacidad de procesar el oxígeno y el ácido láctico y potencia aún más tu capacidad aeróbica máxima, pero sólo es posible si tienes una buena base en las intensidades más bajas.

### Máx. o Zona 5:

se aproxima al ritmo máximo y sólo se puede mantener durante períodos breves (de 1 a 8 minutos). Esta intensidad corresponde al 90 o 100% de la frecuencia cardíaca máxima y se utiliza poco en el entrenamiento en comparación con las demás zonas. Sin embargo, puede aportar grandes ventajas en la producción de potencia/fuerza y uso máximo de oxígeno.

**Fase uno - Establecer la condición física básica:** esta fase es para establecer el nivel Base de resistencia. Ésta es una fase clave que permite soportar las siguientes fases de mayor intensidad. Intenta ser lo más constante posible.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Uno	<p><b>Natación suave 1:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 de combinado de estilo libre y espalda Bloque 2: 3x200 m en Z1 Tirón + 20 s trabajando en el agarre anticipado Bloque 3: 200 m en Z1 combinación de crol y patada No te preocupes por la velocidad en esta sesión, acostúmbrate a estar en el agua y a relajarte. Trabaja la técnica, especialmente el agarre y la rotación del cuerpo</p>	<p><b>Trote suave 20:</b> Bloque 1: 20 min en Z1 Haz de 5 a 10 min de ejercicios de movimientos suaves antes de comenzar a correr. El objetivo es mantener una frecuencia cardíaca y un ritmo constantes, por lo que no debes empezar muy fuerte. Debes terminar sintiéndote bien. Termina con 5 min de estiramiento.</p>	<p><b>Día libre:</b> tómate un día libre para recuperarte de los dos primeros días. Puede que creas que no te hace falta, pero el objetivo es ser constante y recuperarte antes de que sientas que lo necesitas te ayudará. Haz un poco de estiramiento suave o que te den un masaje, si es posible.</p>	<p><b>Bicicleta suave 50:</b> Bloque 1: 5 min en Z1 a 90 RPM Bloque 2: 5 min en Z1 a 80 RPM. Bloque 3: 35 min en Z1 pedaleando a 90-95 RPM. Bloque 4: 5 min muy suave Puedes hacerlo en carretera o turbo. Realiza un pedaleo suave. Esto ayudará a que tus piernas se recuperen de la dura carrera de ayer</p>	<p><b>Natación técnica .8:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 de natación combinada de estilo libre y espalda. Bloque 2: 3x (25 m patada, 50 m técnica, 75 m natación) Todo en Z1+20 s. Bloque 3: 150 m Tirón o Natación en Z1. Trabaja tu recuperación y agarre al principio de la brazada.</p>	<p><b>Sesión de entrenamiento bicicleta-carrera:</b> <b>Bicicleta suave 40:</b> Bloque 1: 5 min en Z1 a 90 RPM Bloque 2: 5 min en Z1 a 80 RPM. Bloque 3: 25 min en Z1 a 95 RPM Bloque 4: 5 min muy suave Bájate de la bici y directo a: <b>Trote suave 20:</b> Bloque 1: 20 min en Z1. Mantén las RPM altas nada más salir con la bicicleta. Intenta conseguir unas 93-95 RPM. Recuerda mantenerte hidratado durante la sesión.</p>	<p><b>Día libre movable:</b> tómate el día libre para recuperarte de la semana. Preferiblemente en este día, pero puedes cambiarlo como mejor se ajuste a tu semana. Haz un poco de estiramiento suave o que te den un masaje, si es posible.</p>
Dos	<p><b>Natación continua 1.3:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 de natación con algo de espalda. Bloque 2: 2x50 m de patada en Z1 + 10 s. Bloque 3: 4x200 m natación o tirón en Z2 + 20 s. Bloque 4: 200 m en Z1 de natación. Cuenta las brazadas cada tercer largo de 50 m de los 200 e intenta reducir la cantidad de brazadas que das en las siguientes sesiones.</p>	<p><b>Rodaje largo 45:</b> Bloque 1: 45 min de carrera en Z1. Mantén la intensidad constante a lo largo de la sesión. Esto te ayudará a aumentar tu resistencia base para que puedas soportar el ejercicio a mayor intensidad más adelante. Mantén las RPM altas todo el tiempo y mantén el cuerpo erguido con buena técnica. Haz entre 5 y 10 minutos de estiramientos suaves para terminar.</p>	<p><b>Bicicleta continua 50:</b> Bloque 1: 6 min en Z1 a 95 RPM Repite lo siguiente 3 veces: Bloque 2: 3 min en Z1 una única pierna a 90 RPM alternando piernas cada 30 s. Bloque 3: 8 min en Z2 a 75 RPM Bloque 4: 2 min en Z1 a 85 RPM Terminar con: Bloque 5: 5 min en L1 de pedaleo suave. Haz esta sesión en el Turbo o con rodillos.</p>	<p><b>Natación suave 1.4:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 de combinado de estilo libre y espalda Bloque 2: 5x200 m en Z1 Tirón + 20 s trabajando en el agarre anticipado Bloque 3: 200 m en Z1 combinación de crol y patada Utiliza esta sesión para relajar las piernas después de los dos últimos días. Relájate en el agua y trabaja tu técnica</p>	<p><b>Incremento de carrera 32:</b> Bloque 1: 15 min en Z1 Bloque 2: 8 min en Z2 Bloque 3: 4 min en Z3 Bloque 4: 5 min en Z1 Antes de correr, haz de 10 a 15 minutos de ejercicios de fuerza del torso. Incrementa el ritmo durante la sesión y mantén la forma. Termina con 10 min de estiramiento</p>	<p><b>Bicicleta largo 90:</b> Repite lo siguiente 2 veces: Bloque 1: 35 min en Z1 Bloque 2: 10 min en Z2 Monta en bicicleta sobre terreno con cuestas. No te preocupes si tu frecuencia cardíaca llega a Z2 o incluso a Z3 durante períodos de tiempo cortos en los 45 minutos en Z1 por cuestas. No te levantes del sillín durante las cuestas y pedalea uniformemente. <b>Trote suave 10:</b> Bloque 1: 10 min en Z1 Bajar de bicicleta y carrera. El objetivo es absorber de 30 a 50 gramos de carbohidratos por hora.</p>	<p><b>Día libre movable:</b> sería recomendable tomarte el día libre ahora, pero puedes cambiarlo a otro día de la semana si se ajusta mejor a tu calendario, pero evita hacer las sesiones fuertes seguidas. Cuida tu alimentación, especialmente la de recuperación tras una sesión fuerte o larga, que es cuando necesitas tomar carbohidratos y proteínas en los 30 primeros minutos después de acabar.</p>

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tres	<p><b>Carrera técnica 30:</b> Bloque 1: 10 min en Z1 Repite lo siguiente 6 veces: Bloque 2: 1 min en Z3 Bloque 3: 1 min en Z1 Bloque 4: 8 min en Z1 Trabaja tu técnica durante la variación de ritmo. Mantén las RPM altas, el cuerpo erguido y levanta las rodillas aunque corras rápido o despacio.</p>	<p><b>Natación suave 1.9:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 de combinado de estilo libre y espalda Bloque 2: 5x300 m en Z1 Tirón + 30 s trabajando en el agarre anticipado Bloque 3: 200 m en Z1 combinación de crol y patada Leve aumento de distancia. Sigue centrándote en la técnica más que en la velocidad. Esta sesión te ayudará a aumentar tu base aeróbica sin exigir demasiado del cuerpo.</p>	<p><b>Bicicleta continua 60:</b> Bloque 1: 5 min en Z1 a 95 RPM Repite lo siguiente 4 veces: Bloque 2: 3 min en Z1 una única pierna a 90 RPM alternando piernas cada 30 s. Bloque 3: 8 min en Z2 a 75 RPM Bloque 4: 2 min en Z1 a 85 RPM Terminar con: Bloque 5: 3 min en L1 de pedaleo suave. Haz esta sesión en el Turbo o con rodillos.</p>	<p><b>Sesión opcional:</b> Si estás cansado, tómate el día libre; de lo contrario, trabaja la disciplina en la que peor vayas: <b>Carrera suave 20 o Bicicleta suave 50 o Natación continua 1.3.</b> Trabaja la técnica. No te preocupes por la velocidad, haz unos kilómetros más en el deporte en que peor vayas.</p>	<p><b>Día libre:</b> ¿son muy viejas las zapatillas con las que corres? Una causa común de lesiones son las zapatillas de correr cuando pierden el muelle o soporte por antigüedad o desgaste. Si tus zapatillas tienen más de un año de antigüedad o has estado corriendo mucho en los últimos seis meses, puede que merezca la pena un nuevo par.</p>	<p><b>Sesión de entrenamiento bicicleta-carrera:</b> <b>Bicicleta suave 60:</b> Bloque 1: 5 min en Z1 a 90 RPM Bloque 2: 5 min en Z1 a 80 RPM. Bloque 3: 45 min en Z1 a 95 RPM Bloque 4: 5 min muy suave Bájate de la bici y directo a: <b>Trote suave 30:</b> Bloque 1: 30 min en Z1. Mantén las RPM altas nada más salir con la bicicleta. Intenta conseguir unas 93-95 RPM. Recuerda mantenerte hidratado durante la sesión.</p>	<p><b>Agua ab. continua 40:</b> Nada en aguas abiertas para irte acostumbrando a ese entorno. Bloque 1: 5 min en Z1 Repite lo siguiente 3 veces: Bloque 2: 8 min en Z2 respirando bilateralmente si puedes Bloque 3: 2 min de recuperación Terminar con: Bloque 4: 5 min en Z1 con patadas y natación. Hazlo bien, de manera relajada y disfrútalo.</p>
Cuatro	<p><b>Día libre:</b> Esta es una semana de pruebas y recuperación. Aprovecha unas sesiones más suaves y unos días libres para prepararte mentalmente para las siguientes semanas de duro trabajo.</p>	<p><b>Natación técnica 1.2:</b> Bloque 1: 300 m en Z1 de natación combinada de estilo libre y espalda. Bloque 2: 5x (25 m patada, 50 m técnica, 75 m natación) Todo en Z1+20 s. Bloque 3: 150 m Tirón o Natación en Z1. Intenta que un entrenador de natación observe tu brazada y te dé algún consejo para mejorar tu técnica.</p>	<p><b>Día libre:</b> Haz estiramientos suaves o ve a una clase de yoga si puedes. Lleva la bicicleta a que le hagan una revisión si llevas tiempo sin hacerlo.</p>	<p><b>Carrera de prueba 40:</b> Bloque 1: 5 min en Z1 Bloque 2: 3 min en Z2 Bloque 3: 2 min en Z3 Bloque 4: 5 min en Z1 Bloque 5: 3 km TT Mejor serie. Tiempo récord y frecuencia cardíaca Bloque 5: 10 min en Z1 Corre sobre una superficie plana. Intenta utilizar la misma ubicación para las siguientes pruebas. No empieces demasiado fuerte, intenta ir aumentando la intensidad a lo largo de la serie</p>	<p><b>Bicicleta suave 70:</b> Bloque 1: 5 min en Z1 a 90 RPM Bloque 2: 5 min en Z1 a 80 RPM. Bloque 3: 55 min en Z1 pedaleando a 90-95 RPM. Bloque 4: 5 min muy suave Puedes hacerlo en carretera o turbo. Realiza un pedaleo suave. Esto ayudará a que tus piernas se recuperen de la dura carrera de ayer</p>	<p><b>Natación continua 1.3:</b> Bloque 1: 300 m en Z1 de natación con algo de espalda. Bloque 2: 4x50 m + 15 s incrementando cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4. Bloque 3: 50 m en Z1 de recuperación. Bloque 4: 400 m TT intentando lograr el mejor tiempo posible. No salgas demasiado fuerte. Comprueba tu tiempo y la frecuencia cardíaca cuando termines de nadar. Bloque 5: 4x25 m patada en Z2 + 10 s, 150 m de natación en Z1.</p>	<p><b>Día libre móvil:</b> sería recomendable tomarte el día libre ahora, pero puedes cambiarlo a otro día de la semana si se ajusta mejor a tu calendario, pero evita hacer las sesiones fuertes seguidas.</p>

**Fase dos - Desarrollar resistencia específica** - Esta fase desarrolla lo que has conseguido en la fase Base e introduce más carrera - sesiones específicas en las que trabajas con la intensidad de carrera o por encima de esta.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cinco	<p><b>Natación continua 2:</b> Bloque 1: 3x100 m Z1 + 10 s Combinación de patada, tirón y natación Bloque 2: 4x400 m en Z2 de natación + 30 s. Bloque 3: 200 m en Z1 de combinado de estilo libre y espalda Sube los totales de natación un poco más. Concéntrate en la posición cuando te encuentres cansado.</p>	<p><b>Bicicleta de prueba 60:</b> Bloque 1: 5 min en Z1 a 85 RPM Bloque 2: 5 min en Z2 a 90 RPM Bloque 3: 5 min en Z3 a 95 RPM Bloque 4: 5 min en Z1 Bloque 5: 16 km TT mejor serie. Tiempo récord y frecuencia cardíaca Bloque 5: 10 min en Z1 Intenta utilizar la misma ubicación para las siguientes pruebas: Carretera o Turbo</p>	<p><b>Trote suave 50:</b> Bloque 1: 50 min en Z1 Haz de 5 a 10 min de ejercicios de movimientos suaves antes de comenzar a correr. El objetivo es mantener una frecuencia cardíaca y un ritmo constantes, por lo que no debes empezar muy fuerte. Debes terminar sintiéndote bien. Termina con 5 min de estiramiento.</p>	<p><b>Día libre:</b> ¿Cómo te sientes de cómodo en la bicicleta? Hay mucha gente que gasta una gran cantidad de dinero en comprar una bicicleta y luego nunca llegan a equiparla como es debido. Un gasto de 100 o 200 euros es una inversión que merece la pena. No sólo te ayudará a estar más cómodo en la bicicleta y a trabajar con más eficiencia, sino que además te ayudará en la carrera porque no te bajarás de ella tan cansado.</p>	<p><b>Natación suave 1.9:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 de combinado de estilo libre y espalda Bloque 2: 5x300 m en Z1 Tirón + 30 s trabajando en el agarre anticipado Bloque 3: 200 m en Z1 combinación de crol y patada Compra los tiempos y recuentos de brazadas con los de la misma sesión en la Semana 3. Deberías estar nadando más rápido con el mismo recuento de brazadas o utilizando menos brazadas para la misma velocidad.</p>	<p><b>Bicicleta largo 150:</b> Repite lo siguiente 2 veces: Bloque 1: 55 min en Z1 Bloque 2: 20 min en Z2 Llevar el recorrido largo más allá. Monta en bicicleta sobre terreno con cuestas. No te levantes del sillín durante las cuestas y pedalea uniformemente. Termina con algo dulce</p>	<p><b>Rodaje largo 60:</b> Bloque 1: 60 min de carrera en Z1. Mantén la intensidad constante a lo largo de la sesión. Puede que tengas las piernas cansadas del recorrido largo del día anterior, por lo que debes centrarte en mantener una buena postura. Mantén las RPM altas y el cuerpo erguido.</p>
Seis	<p><b>Día libre móvil:</b> Actualiza hoy tu diario de entrenamiento si llevas un tiempo sin hacerlo. Es bueno añadir comentarios sobre cómo te has sentido y las condiciones de cuando estabas entrenando para dar más información sobre cómo llevas el entrenamiento</p>	<p><b>Natación ritmo 2.2:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 de estilo libre y espalda Bloque 2: 2x50 m en Z1 de técnica + 10 s Bloque 3: 4x50 m + 15 s incrementando cada 50 m en Z1-Z2-Z3-Z4. Bloque 4: 1500 m en Z3 de natación + 30 s Bloque 5: 200 m en Z1 de estilo libre y espalda Utiliza la repetición de 1500 m para practicar el ritmo adecuado para tu carrera. Visualízate nadando en la competición.</p>	<p><b>Trote suave 40:</b> Bloque 1: 40 min en Z1 Haz de 5 a 10 min de ejercicios de movimientos suaves antes de comenzar a correr. Sigue trabajando tu técnica incluso cuando estés corriendo suave. No seas poco sistemático. Levanta las rodillas, mantén el cuerpo erguido y mantén las RPM en torno a 93-95</p>	<p><b>Bicicleta con cuestas 90:</b> Repite lo siguiente 3 veces: Bloque 1: 20 min en Z1 a 90 RPM Bloque 2: 10 min en Z2 a 75 RPM Recorrido largo sobre terreno con cuestas. Pedalea uniformemente en las cuestas. Recuerda hidratarte y alimentarte durante el recorrido.</p>	<p><b>Natación continua 2.1:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 de natación con algo de espalda. Bloque 2: 2x50 m de patada en Z1 + 10 s. Bloque 3: 2x800 m de natación en Z2 + 80 s. Bloque 4: 200 m en Z1 de natación. Repeticiones algo más largas para mejorar la resistencia. Sigue contando las brazadas cada tercer largo de 50 m para comprobar que mantienes la forma</p>	<p><b>Sesión de entrenamiento bicicleta-carrera, Bicicleta ritmo 80:</b> Bloque 1: 10 min en Z1 a 85 RPM Bloque 2: 10 min en Z2 a 90 RPM Bloque 3: 5 min en Z3 a 95 RPM Bloque 4: 5 min en Z1 Bloque 5: 40 min en Z3 a 95 RPM Bloque 6: 10 min en Z1 <b>Bajar de bicicleta y carrera</b> <b>Carrera ritmo 30:</b> Bloque 1: 20 min en Z3 Bloque 2: 10 min en Z1 Trabaja en tu postura durante la carrera.</p>	<p><b>Sesión opcional:</b> Si estás cansado, tómate el día libre; de lo contrario, trabaja la disciplina en la que peor vayas: <b>Carrera suave 20 o Bicicleta suave 50 o Natación suave 1.4.</b> Trabaja la técnica. No te preocupes por la velocidad, haz unos kilómetros más en el deporte en que peor vayas. <b>¡Enhorabuena!</b> Ya has llegado a la mitad de la preparación. Intenta mantener la constancia en el entrenamiento.</p>

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Siete	<p><b>Natación suave 1.8:</b>                      Bloque 1: 200 m en Z1 de combinado de estilo libre y espalda                      Bloque 2: 6x200 m en Z1 Tirón + 20 s trabajando en el agarre anticipado                      Bloque 3: 200 m en Z1 combinación de crol y patada                      Utiliza esta sesión para relajar las piernas después de los dos últimos días. Relájate en el agua y trabaja tu técnica</p>	<p><b>Carrera Fartlek 50:</b>                      Bloque 1: 5 min en Z1                      Bloque 2: 4 min en Z2                      Bloque 3: 3 min en Z3                      Bloque 4: 2 min de recuperación                      Repite lo siguiente 6 veces:                      Bloque 5: 2 min en Z3                      Bloque 6: 1 min en Z1                      Bloque 7: 1 min en Z4                      Bloque 8: 1 min en Z1                      Termina con lo siguiente:                      Bloque 7: 6 min en Z1                      Asegúrate de que tienes alimentos a mano para reponer fuerzas antes de empezar este ejercicio.</p>	<p><b>Día libre movable:</b> sería recomendable tomarte el día libre ahora, pero puedes cambiarlo a otro día de la semana si se ajusta mejor a tu calendario, pero evita hacer demasiadas sesiones fuertes seguidas .</p>	<p><b>Bicicleta con cuestras 90:</b>                      Repite lo siguiente 3 veces:                      Bloque 1: 20 min en Z1 a 90 RPM                      Bloque 2: 10 min en Z2 a 75 RPM                      Recorrido largo sobre terreno con cuestras. Pedalea uniformemente en las cuestras. Recuerda hidratarte y alimentarte durante el recorrido.</p>	<p><b>Natación ritmo 2.1:</b>                      Bloque 1: 200 m en Z1 de estilo libre y espalda                      Bloque 2: 2x50 m en Z1 de técnica + 10 s                      Bloque 3: 4x50 m + 15 s incrementando cada 50 m en Z1-Z2-Z3-Z4.                      Bloque 4: 5x300 m en Z3 natación + 30 s                      Bloque 5: 200 m en Z1 de estilo libre y espalda                      Intenta alcanzar tu velocidad de carrera objetivo en los 300.</p>	<p><b>Rodaje largo 70:</b>                      Bloque 1: 70 min de carrera en Z1. Leve aumento de la longitud del rodaje largo. Sigue trabajando tu técnica. Lleva encima dos geles y tómate uno a los 20 minutos y otro a los 40 minutos para mantener el nivel de energía que necesitas y ayudarte a recuperarte antes.</p>	<p><b>Bicicleta suave 80:</b>                      Bloque 1: 5 min en Z1 a 90 RPM                      Bloque 2: 5 min en Z1 a 80 RPM.                      Bloque 3: 65 min en Z1 pedaleando a 90-95 RPM.                      Bloque 4: 5 min muy suave                      Puedes hacerlo en carretera o turbo. Realiza un pedaleo suave. Esto ayudará a que tus piernas se recuperen de la dura carrera de ayer</p>
Ocho	<p><b>Día libre:</b>                      Ésta es una semana de pruebas y recuperación, así que relájate y disfruta de alguna sesión más suave.</p>	<p><b>Día libre movable:</b>                      Haz un poco de estiramiento suave o que te den un masaje, si es posible.</p>	<p><b>Trote suave 40:</b>                      Bloque 1: 40 min en Z1                      Haz de 5 a 10 min de ejercicios de movimientos suaves antes de comenzar a correr.                      Si te duelen las piernas, puedes hacer esta sesión como aqua-jogging en la piscina.</p>	<p><b>Natación continua 1.3:</b>                      Bloque 1: 300 m en Z1 de natación con algo de espalda.                      Bloque 2: 4x50 m + 15 s incrementando cada 50 m Z1-Z2-Z3-Z4.                      Bloque 3: 50 m en Z1 de recuperación.                      Bloque 4: 400 m TT intentando lograr el mejor tiempo. Compara el resultado con la prueba en la semana 2. Controla tu intensidad al principio                      Bloque 5: 4x25 m patada en Z2 + 10 s, 150 m de natación en Z1.</p>	<p><b>Sesión opcional:</b>                      Si estás cansado, tómate el día libre; de lo contrario, trabaja la disciplina en la que peor vayas:  <b>Carrera suave 20 o Bicicleta suave 50 o Natación suave 1.3.</b>                      Trabaja la técnica. No te preocupes por la velocidad, haz unos kilómetros más en el deporte en que peor vayas.</p>	<p><b>Bicicleta de prueba 60:</b>                      Bloque 1: 5 min en Z1 a 85 RPM                      Bloque 2: 5 min en Z2 a 90 RPM                      Bloque 3: 5 min en Z3 a 95 RPM                      Bloque 4: 5 min en Z1                      Bloque 5: 16 km TT mejor serie. Tiempo récord y frecuencia cardíaca                      Bloque 5: 10 min en Z1                      Utiliza la misma ubicación que la prueba en la semana 3.</p>	<p><b>Rodaje largo 60:</b>                      Bloque 1: 60 min de carrera en Z1.                      Recuerda seguir trabajando la técnica - rodillas arriba, RPM en torno a 94 y cuerpo erguido.</p>

**Fase tres - Específico para carrera** - Ya has hecho la mayor parte del trabajo duro y las sesiones serán a continuación más cortas pero a menudo más intensas. Ahora debes esforzarte al máximo como harás en la competición y comprender cómo llevar el ritmo adecuado.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Nueve	<p><b>Natación ritmo 2.2:</b>                      Bloque 1: 200 m en Z1 de estilo libre y espalda                      Bloque 2: 2x50 m en Z1 de técnica + 10 s                      Bloque 3: 4x50 m + 15 s incrementando cada 50 m en Z1-Z2-Z3-Z4.                      Bloque 4: 1500 m en Z3 de natación + 30 s                      Bloque 5: 200 m en Z1 de estilo libre y espalda                      Utiliza la repetición de 1500 m para practicar el ritmo adecuado para tu carrera. Visualízate nadando en la competición.</p>	<p><b>Día libre móvil:</b> sería recomendable tomarte el día libre ahora, pero puedes cambiarlo a otro día de la semana si se ajusta mejor a tu calendario, pero evita hacer demasiadas sesiones fuertes seguidas.</p>	<p><b>Carrera de prueba 40:</b>                      Bloque 1: 5 min en Z1                      Bloque 2: 3 min en Z2                      Bloque 3: 2 min en Z3                      Bloque 4: 5 min en Z1                      Bloque 5: 3 km TT Mejor serie. Tiempo récord y frecuencia cardíaca                      Bloque 5: 10 min en Z1                      Utiliza la misma ubicación que la prueba de carrera en la semana 4. No salgas demasiado fuerte, controla el ritmo. Usa el mismo calzado con el que vas a correr y no lleses calcetines si no los vas a utilizar posteriormente en la carrera</p>	<p><b>Bicicleta suave 60:</b>                      Bloque 1: 5 min en Z1 a 90 RPM                      Bloque 2: 5 min en Z1 a 80 RPM. Repite lo siguiente 5 veces:                      Bloque 3: 15 s en Z5 pedaleando a 100-105 RPM.                      Bloque 4: 4 min 45 s en Z1 a 90 RPM                      Terminar con:                      Bloque 4: 5 min en Z1                      Los sprints te ayudarán a activar tus piernas.</p>	<p><b>Natación técnica 1.2:</b>                      Bloque 1: 300 m en Z1 de natación combinada de estilo libre y espalda.                      Bloque 2: 5x (25 m patada, 50 m técnica, 75 m natación) Todo en Z1+20 s.                      Bloque 3: 150 m Tirón o Natación en Z1.                      Trabaja tu recuperación y agarre al principio de la brazada.</p>	<p><b>Sesión de entrenamiento de simulación de carrera, Bicicleta ritmo 70:</b>                      Bloque 1: 5 min en Z1 a 85 RPM                      Bloque 2: 5 min en Z2 a 90 RPM                      Bloque 3: 5 min en Z3 a 95 RPM                      Bloque 4: 5 min en Z1                      Bloque 5: 30 km en Z3 a 95 RPM  <b>Bajar de bicicleta y carrera</b>  <b>Carrera ritmo 45:</b>                      Bloque 1: 7 km en Z3                      Bloque 2: 10 min en Z1                      Utiliza esta sesión para practicar el ritmo de la carrera. Utiliza el kit de carrera.</p>	<p><b>Trote suave 30:</b>                      Bloque 1: 30 min en Z1                      Haz de 5 a 10 min de ejercicios de movimientos suaves antes de comenzar a correr. El objetivo es mantener una frecuencia cardíaca y un ritmo constantes, por lo que no debes empezar muy fuerte. Debes terminar sintiéndote bien. Termina con 5 min de estiramiento.</p>
Diez	<p><b>Natación máximo 1.2:</b>                      Bloque 1: 200 m en Z1 de natación con algo de espalda.                      Bloque 2: 2x50 m de patada en Z1 + 10 s.                      Bloque 3: 4x50 m como 25 m en Z5, 25 m en Z1 + 30 s                      Bloque 4: 100 m en Z1 de natación y patada                      Bloque 5: 400 m en Z3 de natación                      Bloque 6: 200 m en Z1 de natación.</p>	<p><b>Bicicleta suave 60:</b>                      Bloque 1: 5 min en Z1 a 90 RPM                      Bloque 2: 5 min en Z1 a 80 RPM. Repite lo siguiente 5 veces:                      Bloque 3: 15 s en Z5 pedaleando a 100-105 RPM.                      Bloque 4: 4 min 45 s en Z1 a 90 RPM                      Terminar con:                      Bloque 4: 5 min en Z1                      Puedes hacerlo en carretera o turbo. Los sprints te ayudarán a activar tus piernas.</p>	<p><b>Incremento de carrera 40:</b>                      Bloque 1: 15 min en Z1                      Bloque 2: 12 min en Z2                      Bloque 3: 8 min en Z3                      Bloque 4: 5 min en Z1                      Intenta mantener el mismo ritmo que en el incremento de carrera de la semana pasada pero durante algo más de tiempo. Termina con 10 min de estiramiento</p>	<p><b>Día libre:</b>                      Quédate durmiendo hasta más tarde y haz unos estiramientos suaves o yoga por la tarde. Reserva ahora la revisión de la bicicleta para que no tengas que hacerlo en el último momento justo antes de la carrera.</p>	<p><b>Natación continua 2.3:</b>                      Bloque 1: 200 m en Z1 de natación con algo de espalda.                      Bloque 2: 2x50 m de patada en Z1 + 10 s.                      Bloque 3: 1800 m de natación en Z2 + 80 s.                      Bloque 4: 200 m en Z1 de natación.                      Nada largas distancias para desarrollar la confianza en el agua. Sigue contando las brazadas cada tercer largo de 50 m para comprobar que mantienes la forma</p>	<p><b>Bicicleta largo 120:</b>                      Repite lo siguiente 2 veces:                      Bloque 1: 45 min en Z1                      Bloque 2: 15 min en Z2                      Monta en bicicleta sobre terreno con cuestras. No te preocupes si tu frecuencia cardíaca llega a Z2 o incluso a Z3 durante períodos de tiempo cortos en los 45 minutos en Z1 por cuestras.  <b>Trote suave 20:</b>                      Bloque 1: 20 min en Z1 Bajar de bicicleta y carrera. El objetivo es absorber de 30 a 50 gramos de carbohidratos por hora.</p>	<p><b>Trote suave 40:</b>                      Bloque 1: 40 min en Z1                      Haz de 5 a 10 min de ejercicios de movimientos suaves antes de comenzar a correr. Si te duelen las piernas, puedes hacer esta sesión como aquajogging en la piscina.</p>



Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Once	<p><b>Natación suave 1.6:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 de combinado de estilo libre y espalda Bloque 2: 3x400 m en Z1 Tirón + 20 s trabajando en el agarre anticipado Bloque 3: 200 m en Z1 combinación de crol y patada Repeticiones más largas para prepararte para la carrera. Si vas a competir en traje de neopreno, utilízalo durante la sesión o en parte de ella.</p>	<p><b>Carrera Fartlek 40:</b> Bloque 1: 5 min en Z1 Bloque 2: 4 min en Z2 Bloque 3: 3 min en Z3 Bloque 4: 2 min de recuperación Repite lo siguiente 4 veces: Bloque 5: 2 min en Z3 Bloque 6: 1 min en Z1 Bloque 7: 1 min en Z4 Bloque 8: 1 min en Z1 Termina con lo siguiente: Bloque 7: 6 min en Z1 No fuerces el ritmo, concéntrate en la técnica y deja que la velocidad aparezca por sí misma.</p>	<p><b>Sesión opcional:</b> Día libre si estás cansado o trabaja la disciplina en la que peor vayas: <b>Carrera suave 30 o Bicicleta suave 60 o Natación técnica 1.2.</b> Trabaja la técnica. No te preocupes por la velocidad, haz unos kilómetros más en el deporte en que peor vayas.</p>	<p><b>Bicicleta fuerte 55:</b> Bloque 1: 5 min en Z1 a 85 RPM Bloque 2: 5 min en Z2 a 90 RPM Bloque 3: 5 min en Z3 a 95 RPM Bloque 4: 5 min en Z1 Repite 4 veces: Bloque 5: 3 min en L4 a 95 RPM Bloque 6: 2 min en L1 a 85 RPM Bloque 7: 30 s en L5 a 100 RPM Bloque 8: 2 min en L1 a 85 RPM Terminar con: Bloque 7: 5 min en Z1 a 90 RPM</p>	<p><b>Natación ritmo 1.6:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 de estilo libre y espalda Bloque 2: 2x50 m en Z1 de técnica + 10 s Bloque 3: 4x50 m + 15 s incrementando cada 50 m en Z1-Z2-Z3-Z4. Bloque 4: 800 m en Z3 de natación + 30 s Bloque 5: 200 m en Z1 de estilo libre y espalda Utiliza la repetición de 800 m para practicar coger el ritmo adecuado para tu carrera. Visualízate nadando en la competición.</p>	<p><b>Sesión corta</b> <b>Bicicleta ritmo 50:</b> Bloque 1: 5 min en Z1 a 85 RPM Bloque 2: 5 min en Z2 a 90 RPM Bloque 3: 5 min en Z3 a 95 RPM Bloque 4: 5 min en Z1 Bloque 5: 30 min en Z3 a 95 RPM <b>Bajar de bicicleta y carrera</b> <b>Carrera ritmo 30:</b> Repite lo siguiente 2 veces: Bloque 1: 10 min en Z3 Bloque 2: 5 min en Z1 Practica el ritmo y utiliza el equipamiento de la carrera</p>	<p><b>Día libre:</b> Enhorabuena. Ya has realizado todo el trabajo duro. Empieza a visualizar tu carrera para prepararte mentalmente.</p>
Doce	<p><b>Natación máximo 1.2:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 de natación con algo de espalda. Bloque 2: 2x50 m de patada en Z1 + 10 s. Bloque 3: 4x50 m como 25 m en Z5, 25 m en Z1 + 30 s Bloque 4: 100 m en Z1 de natación y patada Bloque 5: 400 m en Z3 de natación Bloque 6: 200 m en Z1 de natación.</p>	<p><b>Día libre:</b> Haz que te den un masaje pero sólo si te los han estado dando regularmente. De lo contrario, haz unos estiramientos suaves. Escribe un plan cronológico desde la tarde antes de la competición hasta el comienzo de ésta para que sepas exactamente lo que vas a hacer y dónde tienes que estar. Consulta el sitio Web de la carrera o la información que has recibido.</p>	<p><b>Bicicleta fuerte 30:</b> Bloque 1: 3 min en Z1 a 85 RPM Bloque 2: 3 min en Z2 a 90 RPM Bloque 3: 5 min en Z3 a 95 RPM Bloque 4: 3 min en Z1 Repite 2 veces: Bloque 5: 2 min en L4 a 95 RPM Bloque 6: 1 min en L1 a 85 RPM Bloque 7: 30 s en L5 a 100 RPM Bloque 8: 2 min en L1 a 85 RPM Terminar con: Bloque 7: 5 min en Z1 a 90 RPM</p>	<p><b>Día libre:</b> Empieza a organizar la equipación para la carrera y déjala en un lugar concreto o en la bolsa que te vas a llevar a la competición. Llévate repuestos de la equipación imprescindible como las gafas de protección, cordones de zapatillas, cámaras y una cubierta.</p>	<p><b>Subir ritmo de carrera 20:</b> Bloque 1: 5 min en Z1 Repite lo siguiente 5 veces: Bloque 2: 30 s en Z4 Bloque 3: 1,5 min en Z2 Terminar con: Bloque 4: 5 min en Z1 Corre sobre una superficie suave con tus zapatillas de carrera si es posible. No fuerces el ritmo durante los 30 s de alzamiento de piernas. Deberías comenzar a sentirte muy bien, así que deja que la velocidad aparezca de forma natural.</p>	<p><b>Natación suave .8:</b> Bloque 1: 200 m en Z1 + 20 s Bloque 2: 200 m en Z2 + 20 s Bloque 3: 200 m en Z3 + 20 s Bloque 4: 4x25 m en Z4 + 20 s Bloque 5: 100 m en Z1 de estilo libre y espalda <b>Bicicleta suave 20:</b> Bloque 1: 20 min en Z2 a 95 RPM Utiliza el recorrido en bicicleta para comprobar las marchas y los frenos, y asegurarte además de que todo funciona bien. Intenta hacerlo por la mañana y relajarte por la tarde.</p>	<p><b>La carrera</b> Llega con tiempo de sobra para no ir apurado y nervioso. Utiliza tu Garmin como guía en la competición, pero corre siguiendo tu instinto además de lo que te diga. La frecuencia cardíaca es a menudo más alta de lo normal, debido a la adrenalina. Intenta llevar un ritmo uniforme o correr más despacio en la primera mitad que en la segunda de cada etapa, como has practicado durante el entrenamiento. Lo más importante: pásatelo bien.</p>