

Plan de carrera de doce semanas - Distancia de carrera: Sprint**Nivel deportista: nivel intermedio con una experiencia de dos años como mínimo de sprint o de carrera de distancia olímpica****Horas a la semana: de cinco a seis**

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 guíe en cada paso.

Se debe utilizar este plan como punto de origen 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 buena y tiene al menos dos años de experiencia en competición de sprint y/o en triatlones de distancia olímpica.

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 tener una visión de futuro: en la primera semana no notarás importantes cambios, pero sí que progresarás 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. Pedalear 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 un 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 principio y final 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. Este plan asume que ya tienes un buen nivel de resistencia base, de manera que esta fase es relativamente corta.

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Uno	<p>Trote suave 30: 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>	<p>Natación continua 1.8: Bloque 1: 300 m en Z1 de natación con algo de espalda. Bloque 2: 2x50 m de patada en Z1 + 10 s. Bloque 3: 6x200 m natación o tirón en Z2 + 20 s. Bloque 4: 200 m en Z1 de natación. No te preocupes por la velocidad, trabaja la técnica y cuenta las brazadas cada tercer largo de 50 m de los 200. Anótalas para poder compararlas en sesiones posteriores.</p>	<p>Bicicleta suave 60: Bloque 1: 5 min en Z1 a 90 RPM Bloque 2: 5 min en Z1 a 80 RPM. Bloque 3: 45 min en Z1 pedaleando a 90-95 RPM. Bloque 4: 5 min muy suave Puedes hacerlo en carretera o turbo. Realiza un pedaleo suave.</p>	<p>Natación técnica 1.2: 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 conseguir una buena técnica y alterna la patada con la tabla y sin ella</p>	<p>Sesión opcional: Trabaja la disciplina que peor tengas: Carrera suave 30 o Bicicleta suave 60 o Natación continua 1.8. Trabaja la técnica. No te preocupes por la velocidad, haz unos kilómetros más en el deporte en que peor vayas.</p>	<p>Sesión de entrenamiento bicicleta-carrera: Bicicleta suave 60: Bloque 1: 5 min en Z1 a 90 RPM Bloque 2: 5 min en Z1 a 80 RPM. Bloque 3: 45 min en Z1 Bloque 4: 5 min muy suave Bájate de la bici y directo a: Trote suave 20: 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>Día libre movable: 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>Natación continua 1.8: Bloque 1: 300 m en Z1 de natación con algo de espalda. Bloque 2: 2x50 m de patada en Z1 + 10 s. Bloque 3: 6x200 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 nadar a la misma velocidad que la última semana, haciendo 1 o 2 brazadas menos</p>	<p>Rodaje largo 50: Bloque 1: 50 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>Día libre movable: sería recomendable tomarte el día libre ahora, pero puedes cambiarlo a otro día de la semana si se ajusta mejor a tu calendario.</p>	<p>Natación continua 1.3: 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>Incremento de carrera 36: Bloque 1: 15 min en Z1 Bloque 2: 10 min en Z2 Bloque 3: 6 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>Bicicleta largo 120: Repite lo siguiente 2 veces: Bloque 1: 45 min en Z1 Bloque 2: 15 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. Trote suave 10: 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>Bicicleta continua 50: Bloque 1: 5 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>

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
Tres	<p>Natación ritmo 1.6: 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: 3x300 m en Z3 de 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>Carrera técnica 30: 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>Bicicleta de prueba 60: 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>Natación técnica 1.2: 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>Día libre movable: tómate el día libre para recuperarte. 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>	<p>Incremento de carrera 40: 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>Bicicleta largo 120: Repite lo siguiente 2 veces: Bloque 1: 45 min en Z1 Bloque 2: 15 min en Z2 Rodaje largo en bicicleta de ritmo suave a continuo, pasando de superficie plana a cuestas. Céntrate en mantener una cadencia de 90 a 95 y en ser eficiente. Recuerda que tienes que comer y beber durante la marcha en bicicleta y que debes ir acompañado de un grupo de amigos, si es posible.</p>
Cuatro	<p>Natación suave 1: 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 Utiliza esta sesión para relajar las piernas después de los dos últimos días. Relájate en el agua y trabaja tu técnica</p>	<p>Bicicleta fuerte 70: 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 lo siguiente 5 veces: Bloque 5: 4 min en L4 a 95 RPM Bloque 6: 4 min en L1 a 85 RPM Terminar con: Bloque 7: 10 min en Z1 a 90 RPM</p>	<p>Sesión opcional: Trabaja la disciplina que peor tengas: Carrera suave 30 o Bicicleta suave 60 o Natación continua 1.8. Trabaja la técnica. No te preocupes por la velocidad, haz unos kilómetros más en el deporte en que peor vayas.</p>	<p>Carrera de prueba 40: 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>Natación continua 1.6: Bloque 1: 3x100 m en Z1 + 10 s. Combinación de patada, tirón y natación Bloque 2: 10x100 m en Z2 + 10 s. Realiza los primeros 5 de tirón y los últimos 5 de natación Bloque 3: 300 m en Z1 de combinado de estilo libre y espalda Trabaja con tu brazada durante el tirón y después no pierdas la posición cuando des la patada.</p>	<p>Sesión de entrenamiento bicicleta-carrera. Bicicleta ritmo 50: 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: 20 min en Z3 a 95 RPM Bloque 6: 10 min en Z1 Bajar de bicicleta y carrera Carrera ritmo 20: Bloque 1: 10 min en Z3 Bloque 2: 10 min en Z1 Trabaja en tu postura durante la carrera.</p>	<p>Día libre movable: 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
Cinco	<p>Natación ritmo 1.6: 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: 3x300 m en Z3 de 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>Trote suave 30: Tras 5-10 min de ejercicios de movimientos suaves, corre con una frecuencia cardíaca de Z1 durante 30 min. 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>Natación continua 1.8: Bloque 1: 3x100 m en Z1 + 10 s. Combinación de patada, tirón y natación Bloque 2: 4x300 m en Z2 + 30 s. Realiza los 2 primeros de tirón y los 2 últimos de natación Bloque 3: 300 m en Z1 de combinado de estilo libre y espalda Intenta mantener las mismas velocidades con respecto a la sesión de Natación continua 1.6 de la semana pasada en la que estabas haciendo 100 repeticiones.</p>	<p>Día libre: ¿Estás cómodo en la bicicleta? Hay mucha gente que gasta una gran cantidad de dinero en comprar una bicicleta y luego nunca llegan a sentirse cómodos en ella. 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>Carrera fuerte 50: Bloque 1: 5 min en Z1 Bloque 2: 5 min en Z2 Bloque 3: 5 min en Z3 Bloque 4: 2 min de recuperación Repite lo siguiente 3 veces: Bloque 5: 6 min en Z4 Bloque 6: 2 min de recuperación Termina con lo siguiente: Bloque 7: 9 min en Z1 El objetivo es ser tan rápido en la tercera repetición como en la primera. Mantén el ritmo alto incluso cuando estés cansado y recuerda tus alimentos para reponer fuerzas.</p>	<p>Bicicleta con cuestas 120: Repite lo siguiente 3 veces: Bloque 1: 30 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>Aguas ab. continua 30: Nada en aguas abiertas para irte acostumbrando a ese entorno de nuevo. Bloque 1: 5 min en Z1 Repite lo siguiente 2 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>
Seis	<p>Día libre: Semana de recuperación. Sesión de estiramiento suave o masaje - céntrate en los grandes músculos: Glúteos, Cuádriceps y Esquiotibiales.</p>	<p>Natación técnica 1.2: 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>Trote suave 30: Bloque 1: 30 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>Día libre: Quédate durmiendo hasta más tarde y haz unos estiramientos suaves o yoga por la tarde</p>	<p>Sesión opcional: Si estás cansado, tómate el día libre; de lo contrario trabaja la disciplina en la que peor vayas: Carrera suave 30 o Bicicleta suave 60 o Natación continua 1.8. Trabaja la técnica. No te preocupes por la velocidad, haz unos kilómetros más en el deporte en que peor vayas.</p>	<p>Sesión de entrenamiento bicicleta-carrera. Bicicleta ritmo 60: 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 Bloque 6: 10 min en Z1 Bajar de bicicleta y carrera Carrera ritmo 20: Bloque 1: 10 min en Z3 Bloque 2: 10 min en Z1 Trabaja en tu postura durante la carrera.</p>	<p>Rodaje largo 50: Bloque 1: 50 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. ¡Enhorabuena! 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>Natación suave 1.4: 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>Carrera Fartlek 40: 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 Asegúrate de que tienes alimentos a mano para reponer fuerzas antes de empezar este ejercicio.</p>	<p>Bicicleta suave 60: Bloque 1: 5 min en Z1 a 90 RPM Bloque 2: 5 min en Z1 a 80 RPM. Bloque 3: 45 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>Natación ritmo 1.6: 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: 3x300 m en Z3 de 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>Bicicleta con cuestras 120: Repite lo siguiente 3 veces: Bloque 1: 30 min en Z1 a 90 RPM Bloque 2: 10 min en Z2 a 75 RPM No te levantes del sillín durante las cuestras y pedalea en círculos completos, de manera que no haya ningún "punto muerto".</p>	<p>Rodaje largo 60: Bloque 1: 60 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>Día libre movable: 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>
Ocho	<p>Natación continua 1.5: Bloque 1: 200 m en Z1 de natación con algo de espalda. Bloque 2: 2x50 m de patada en Z1 + 10 s. Bloque 3: 2x500 m de natación en Z2 + 50 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>Bicicleta continua 50: Bloque 1: 5 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>Incremento de carrera 40: Bloque 1: 15 min en Z1 Bloque 2: 12 min en Z2 Bloque 3: 8 min en Z3 Bloque 4: 5 min en Z1 Utiliza el mismo curso que hiciste en la semana 3 y compáralo. Deberías haber aumentado la carrera de distancia para la misma intensidad.</p>	<p>Día libre movable: sería recomendable tomarte el día libre ahora, pero puedes cambiarlo a otro día de la semana si se ajusta mejor a tu calendario. ¿Has pensado en el equipo que vas a utilizar en la carrera? Ahora es un buen momento para comenzar a organizarte y realizar el entrenamiento con el equipo que vas a utilizar.</p>	<p>Bicicleta ritmo 70: 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 lo siguiente 4 veces: Bloque 5: 8 min en L3 a 95 RPM Bloque 6: 2 min en L1 a 85 RPM Termina con lo siguiente: Bloque 7: 10 min en Z1 a 90 RPM</p>	<p>Aguas ab. continua 45: Bloque 1: 5 min en Z1 Repite lo siguiente 3 veces: Bloque 2: 5 min en Z2 respirando bilateralmente si puedes Bloque 3: 2 min de recuperación Bloque 4: 3 min en Z3 Bloque 5: 2 min de recuperación Terminar con: Bloque 4: 4 min en Z1 con patadas y natación. Utiliza las gafas protectoras y el traje de neopreno que vas a utilizar para la carrera. Practica la manera de quitarte el traje rápidamente al final de la sesión (asegúrate de que llevas puesto algo debajo).</p>	<p>Carrera continua 50: Bloque 1: 50 min de carrera en Z2. Ve aumentando poco a poco la intensidad, acostúmbrate a mantenerla durante más tiempo. 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>

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Nueve	<p>Día libre movable: Ésta es una semana de pruebas y recuperación, así que relájate y disfruta de alguna sesión más suave.</p>	<p>Trote suave 30: Bloque 1: 30 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>Natación continua 1.3: 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>Bicicleta suave 60 2: 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>Incremento de natación 1.8: Bloque 1: 3x100 m en Z1 + 10 s. Combinación de patada, tirón y natación Bloque 2: 600 m en Z2 de natación + 60 s. Bloque 3: 400 m en Z3 de natación + 40 s Bloque 4: 200 m en Z4 Bloque 5: 300 m en Z1 de combinado de estilo libre y espalda Mantén toda la técnica que sabes al tiempo que aumentas la velocidad. Recuerda relajar el brazo durante la fase de recuperación.</p>	<p>Sesión opcional: Trabaja la disciplina que peor tengas: Carrera suave 30 o Bicicleta suave 60 o Natación continua 1.8. Trabaja la técnica. No te preocupes por la velocidad, haz unos kilómetros más en el deporte en que peor vayas.</p>	<p>Bicicleta de prueba 60: 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>

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
Diez	<p>Natación técnica 1.2: 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>Bicicleta suave 60 2: 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>Carrera de prueba 40: 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 laves calcetines si no los vas a utilizar posteriormente en la carrera</p>	<p>Día libre: 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>Natación ritmo 1.6: 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>Sesión de entrenamiento de simulación de carrera, Bicicleta ritmo 50: 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: 20 km en Z3 a 95 RPM Bajar de bicicleta y carrera Carrera ritmo 25: Bloque 1: 3 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>Sesión opcional: Si estás cansado, tómate el día libre; de lo contrario trabaja la disciplina en la que peor vayas: Carrera suave 30 o Bicicleta suave 60 o Natación continua 1.8. Trabaja la técnica. No te preocupes por la velocidad, haz unos kilómetros más en el deporte en que peor vayas.</p>

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Once	<p>Carrera Fartlek 40: 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>Natación suave 1.6: 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>Sesión opcional: Trabaja la disciplina que peor tengas: Carrera suave 30 o Bicicleta suave 60 o Natación continua 1.8. Trabaja la técnica. No te preocupes por la velocidad, haz unos kilómetros más en el deporte en que peor vayas.</p>	<p>Bicicleta fuerte 55: 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>Natación ritmo 1.6: 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>Sesión corta Bicicleta ritmo 35: 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: 15 min en Z3 a 95 RPM Bajar de bicicleta y carrera Carrera ritmo 20: Repite lo siguiente 2 veces: Bloque 1: 5 min en Z3 Bloque 2: 5 min en Z1 Practica el ritmo y utiliza el equipamiento de la carrera</p>	<p>Día libre: Enhorabuena. Ya has realizado todo el trabajo duro. Empieza a visualizar tu carrera para prepararte mentalmente.</p>
Doce	<p>Natación máximo 1.2: 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>Día libre: 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>Bicicleta fuerte 30: 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>Día libre: 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>Subir ritmo de carrera 20: 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>Natación suave .5: Bloque 1: 100 m en Z1 + 20 s Bloque 2: 100 m en Z2 + 20 s Bloque 3: 100 m en Z3 + 20 s Bloque 4: 4x25 m en Z4 + 20 s Bloque 5: 100 m en Z1 de estilo libre y espalda Bicicleta suave 20: Bloque 1: 20 min en Z2 a 95 RPM Cuando montes en bicicleta aprovecha para comprobar que las marchas y los frenos funcionan correctamente. Realiza ambas sesiones durante la mañana y relájate por la tarde.</p>	<p>La carrera 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>