

ENTRENAMIENTOS ABRIL 2017

NIVEL INTERMEDIO



ZDM

triathlonZonaDeMeta.Com



ENTRENAMIENTOS POR NIVELES

NIVEL ALTO

Natación: Pruebas de 750 m realizadas entre 10:15 y 11:53. Ritmo medio los 100m de: 01:22 - 01:35
Ciclismo: Pruebas de 20 k realizadas entre 37:51 y 32:59. Ritmo medio 32 - 36 km/h. Váticos (Hombre de 75 kg, 120 váticos de media en 20 minutos al 2% pendiente)
Carrera: Pruebas de 10 k .realizadas entre 35:20 y 40:30. Ritmo medio 4:03 - 03:32

NIVEL INTERMEDIO

Natación: Pruebas de 750 m. Ritmo medio los 100m de: 01:46 - 02:02
Ciclismo: Pruebas de 20 k. Ritmo medio 24-28km/h. Váticos (Hombre de 75 kg, 160 váticos de media en 20 minutos al 2% pendiente)
Carrera: Pruebas de 10 k. Ritmo medio 4:43 - 05:24

NIVEL BAJO

Natación: Pruebas de 750 m. Ritmo medio los 100m de: 02:21 - 02:42
Ciclismo: Pruebas de 20 k. Ritmo medio 20km/h. Váticos (Hombre de 75 kg, 200 váticos de media en 20 minutos al 2% pendiente)
Carrera: Pruebas de 10 k. Ritmo medio 5:53 - 06:45

NOTA: Si tus tiempos no se encuentran en los mencionados, consulta la sección **Objetivos personalizados** que encontrarás más abajo.

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONA 1: Calentamiento y recuperación activa

Zona tranquila, que no nos requiere mucho esfuerzo. A este ritmo podremos hacer la recuperación, técnica y la primera parte del calentamiento.

ZONA 2: Resistencia aeróbica

También una zona tranquila, a la que podríamos aguantar mucho tiempo. Lo que comúnmente se conoce como "ritmo de trote". Igualmente aplicable a la natación y ciclismo, ese ritmo que puedes aguantar horas sin problemas.

ZONA 3: Tempo

Sería el paso fuerte, pero controlado, es decir, lo que coloquialmente se conoce como ir "a ritmo", o "ritmo vivo". Será también nuestro ritmo de competición. Nuestro óptimo sería un ritmo lo más cercano a la Zona 4, pero sin llegar a entrar en ella.

ZONA 4: Umbral

Esta zona es muy importante, ya que estamos entrenando justamente en el umbral funcional (teniendo en cuenta la duración). El objetivo de esta zona es "retrasar el umbral anaeróbico".

ZONA 5: VO2 MAX

Este es "el techo" del rendimiento aeróbico. Los niveles de lactato acumulados aquí son altos. Esta fase está orientada a incrementar el Máximo Consumo de O₂. Esta fase está orientada a incrementar el Máximo Consumo de Oxígeno (VO2máx)

ZONA 6: VO2 MAX

Esta zona la trabajaremos en intervalos muy cortos y de muy alta intensidad. El objetivo de esta fase es incrementar la capacidad anaeróbica del deportista, y así aguntar más intensidades altas.

ZONA 7: Potencia Neuromuscular

Esta es la zona a la que ponemos nuestro cuerpo al máximo, "a tope". Intensidad máxima y duración muy corta. Este es "el techo" del rendimiento aeróbico. Los niveles de lactato acumulados aquí son altos.

OBJETIVO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Nuestra propuesta es realizar semanalmente, 3 entrenos de natación, 2 de carrera y 2 de ciclismo. Los de su realización son libres. Estos entrenamientos están orientados a cumplir con garantías y buenos resultados las siguientes pruebas:

Travesías a nado
Acuatlones
Duatlones
Triatlón Sprint
Triatlón Olímpico

OBJETIVOS PERSONALIZADOS

Adicionalmente a los entrenamientos propuestos por el club, ofrecemos dos posibilidades para personalizar tus objetivos.

1) PERSONALIZAR ENTRENOS ONLINE A

- La base de entrenamientos es la misma
- Test específicos de rendimiento
- Zonas de entrenamiento carrera, ciclismo y natación personalizadas, incluidas en el propio documento.
- Ritmos de paso carrera, ciclismo y natación personalizadas, incluidas en el propio documento.
- Seguimiento y actualización mensual de los mismos

MÁS INFORMACIÓN > <https://www.competidormeta.com/pt>

2) ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS

- Orientado a cualquier distancia
- Objetivos, volúmenes e intensidades totalmente personalizados en función de la prueba objetivo
- Zonas de entrenamiento carrera, ciclismo y natación personalizadas, incluidas en el propio documento.
- Ritmos de paso carrera, ciclismo y natación personalizadas, incluidas en el propio documento.
- Seguimiento diario y actualización mensual de las zonas y ritmos de entrenamiento

MÁS INFORMACIÓN > <https://www.competidormeta.com/entrenos-personales>

CONSEJOS TRIATLÓN



Tips para triatletas principiantes
<https://goo.gl/mv4xLg>

ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA TRIATLETAS



Entreno transiciones Tri
<https://goo.gl/jduvVd>



Rutinas de gym para triatlón
<https://goo.gl/nUDnhi>



Circuito A: Gym para triatlón
<https://goo.gl/pFm2ZT>



Circuito B: Gym para triatlón
<https://goo.gl/zxwLlW>

NUTRICIÓN DEPORTIVA



Carbohidratos en el deporte
<https://goo.gl/7IH1bv>

PREVENCIÓN DE LESIONES Y FLEXIBILIDAD



3 Lesiones típicas de corredores
<https://goo.gl/c0DAZS>

NATACIÓN: TÉCNICA Y ERRORES COMUNES



Técnica de crol y errores comunes
<https://goo.gl/tMpP7o>



Respiración en estilo Crol
<https://goo.gl/N2RtA1>

ZDM INVESTMENTS



Curso de inversión y trading ¡Gratis!
www.BrokerJunior.com



Asesoramiento Financiero
<https://www.zdminvestments.com>

NIVEL MEDIO: Semana 1) Del 3 al 9 de AbrilPersonaliza tus tiempos y Zonas de entrenamiento:
<http://www.TriathlonZonademeta.com/PT>

| SWIM: MEDIO | Series | Metros | d | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|------------|----------|------------|---------|--|
| SEM 1: Entreno 1 | 1 x | 200m en Z1 | D:45" | 0:02:42 | 0:05:24 | CALENTAMIENTO: Nado estilos |
| TOTAL 2.100 | 2 x | 100m en Z2 | D:15" | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 75m Técnica + 25m nado |
| TIEMPO 0:57:36 | | | | | | EN1 - Dedos rozando agual EN2: Falsa entrada amplia/cruzada |
| | 2 x | 400m en Z3 | D:30"-1' | 0:02:03 | 0:08:11 | SERIES(400): 100m crol + 50 con palas + 50 palas + aletas + 50 aletas + 150 crol |
| | 3 x | 100m en Z4 | D:1'15" | 0:01:46 | 0:01:46 | SERIES: Entrar en Zonas. Respetar descansos |
| | 2 x | 50m en Z4 | D:30" | 0:01:46 | 0:00:53 | |
| | 3 x | 100m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:01:29 | SERIES: Progresivas (de menos a más), acabando a tope |
| | 4 x | 25m en Z6 | D:45" | 0:01:27 | 0:00:22 | SERIES: Entrar en Zonas. Respetar descansos |
| | 1 x | 100m en Z1 | | 0:02:42 | 0:02:42 | ESTILO: Espalda |

[VER](#)
[VER](#)

| SWIM: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|------------|----------|------------|---------|---|
| SEM 1: Entreno 2 | 1 x | 200m en Z1 | D:15" | 0:02:42 | 0:05:24 | CALENTAMIENTO: Respirando cada 3 Brazadas |
| TOTAL 2.100 | 2 x | 100m en Z2 | D:15" | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 75m Técnica + 25m nado |
| TIEMPO 0:51:51 | | | | | | AG31: Brazos de braza con pies de crol AG32: Brazos de Braza alternos con pies de crol |
| | 2 x | 400m en Z3 | D:30" | 0:02:03 | 0:08:11 | SERIES(400): 150m pull+ 150 con palas + 100 pierna |
| | 4 x | 100m en Z4 | D:1'15" | 0:01:46 | 0:01:46 | SERIES: Entrar en Zonas. Respetar descansos |
| | 2 x | 150m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:02:14 | SERIES: Progresivas (de menos a más), acabando a tope |
| | 2 x | 50m en Z6 | | 0:01:27 | 0:00:44 | SERIES: Entrar en Zonas. Respetar descansos |
| | 1 x | 100m en Z1 | | 0:02:42 | 0:02:42 | ESTILO: Espalda |

[VER](#)
[VER](#)

| SWIM: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|-------------|----------|------------|---------|---|
| SEM 1: Entreno 3 | 1 x | 200m en Z1 | D:15" | 0:02:42 | 0:05:24 | CALENTAMIENTO: Nado estilos |
| TOTAL 2.000 | 2 x | 100m en Z2 | D:15" | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 25 m técnica + 75 m pierna |
| TIEMPO 1:00:26 | | | | | | RE42: Punto muerto en bordillo referencia reloj RE43: Punto muerto en movimiento, referencia reloj |
| | 1 x | 1000m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:20:28 | FARLEK D: 200 F+ 50S+150F+100 S+ 100F+150S+ 50F+200S |
| | 1 x | 100m en Z2 | D:30" | 0:02:20 | 0:02:20 | Fuerte Z4, Suave Z3 |
| | 6 x | 50m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:00:45 | |
| | 4 x | 25m en Z6 | D:2' | 0:01:27 | 0:00:22 | |
| | 1 x | 100m en Z1 | | 0:02:42 | 0:02:42 | ESTILO: Espalda |

[VER](#)
[VER](#)

| RUN: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 1.000m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|--------------|----------|--------------|---------|---|
| SEM 1: Entreno 1 | 1 x | 10 min en Z1 | | 0:07:11 | 0:10:00 | CALENTAMIENTO: Rodaje y Movilidad articular |
| TOTAL 10.540 | 5 x | 100m en Z1 | D:30" | 0:07:11 | 0:00:43 | TÉCNICA(500): 50 m técnica + 50 vuelta al trote |
| TIEMPO 1:18:35 | 1 x | 2000m en Z3 | D:45" | 0:05:27 | 0:10:53 | TEST |
| | 2 x | 1000m en Z4 | D:1'15" | 0:04:42 | 0:04:42 | SERIES aguantando en zona |
| | 1 x | 2000m en Z3 | D:45" | 0:05:27 | 0:10:53 | SERIES aguantando en zona |
| | 3 x | 500m en Z4 | D:1'15" | 0:04:42 | 0:02:21 | |
| | 4 x | 250m en Z5 | D:1'30" | 0:03:58 | 0:00:59 | |
| | 3 x | 50m en Z6 | D:2' | 0:03:52 | 0:00:12 | |

| RUN: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 1.000m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|--------------|----------|--------------|---------|---|
| SEM 1: Entreno 2 | 1 x | 20 min en Z2 | | 0:06:11 | 0:20:00 | CALENTAMIENTO: Rodaje y Movilidad articular |
| TOTAL 15.876 | 4 x | 1000m en Z3 | D:30" | 0:05:27 | 0:05:27 | Alternando series en Z3 y Z4 |
| TIEMPO 1:21:06 | 3 x | 1000m en Z4 | D:1'15" | 0:04:42 | 0:04:42 | |
| | 2 x | 500m en Z5 | D:1'30" | 0:03:58 | 0:01:59 | SERIES: Progresivas (de menos a más), acabando a tope |
| | 2 x | 250m en Z5 | D:1'30" | 0:03:58 | 0:00:59 | |
| | 3 x | 100m en Z6 | D:2' | 0:03:52 | 0:00:23 | SERIES: Progresivas (de menos a más), acabando a tope |
| | 1 x | 50m en Z1 | | 0:07:11 | 0:00:22 | |

| BIKE: MEDIO | Series | Metros | Tiempo | Km/h | Vat | Ejercicio |
|------------------|--------|--------------|---------|------|-----|----------------------------|
| SEM 1: Entreno 1 | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | calentamiento |
| TOTAL 42.500 | 1 x | 30000m en Z3 | 1:12:00 | 25 | 145 | rodaje incluyendo cuestras |
| TIEMPO 1:58:00 | 5 x | 500m en Z3 | 0:01:12 | 25 | 145 | CUESTAS 5% |
| | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | RECUPERACIÓN |

| BIKE: MEDIO | Series | Metros | Tiempo | Km/h | Vat | Ejercicio |
|------------------|--------|-------------|---------|------|-----|---|
| SEM 1: Entreno 2 | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | A1 Cambio de posición sobre sillín cada 100 m |
| TOTAL 31.000 | 1 x | 5000m en Z4 | 0:10:21 | 29 | 169 | TEST |
| TIEMPO 1:29:45 | 5 x | 100m en Z2 | 0:00:17 | 21 | 121 | |
| | 5 x | 100m en Z4 | 0:00:12 | 29 | 169 | |
| | 5 x | 500m en Z2 | 0:01:26 | 21 | 121 | |
| | 5 x | 500m en Z4 | 0:01:02 | 29 | 169 | |
| | 5 x | 1000m en Z2 | 0:02:51 | 21 | 121 | |
| | 5 x | 1000m en Z4 | 0:02:04 | 29 | 169 | |
| | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | RECUPERACIÓN |

[VER](#)

NIVEL MEDIO: Semana 2) Del 10 al 16 de Abril

Personaliza tus tiempos y Zonas de entrenamiento:

<http://www.TriathlonZonademeta.com/PT>

| SWIM: MEDIO | | Series | Metros | d | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|---------|--------|------------|---------|------------|---------|--|
| SEM 2: Entreno 1 | | 1 x | 200m en Z1 | D:15" | 0:02:42 | 0:05:24 | CALENTAMIENTO: Nado estilos |
| TOTAL | 2.000 | 2 x | 100m en Z2 | | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 75m Técnica + 25m nado |
| TIEMPO | 1:00:26 | | | | | | EN3: Falsa entrada Cerca/lejos CO2: Tracción con recobro interno - Ejercicios Tecnica de crol |
| | | 2 x | 400m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:08:11 | SERIES(400): 150m pull+ 150 con palas + 100 pierna |
| | | 5 x | 100m en Z4 | D:1'15" | 0:01:46 | 0:01:46 | |
| | | 7 x | 50m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:00:45 | |
| | | 2 x | 50m en Z6 | D:1'45" | 0:01:27 | 0:00:44 | |
| | | 1 x | 100m en Z1 | | 0:02:42 | 0:02:42 | ESTILO: Libre |

[VER](#)
[VER](#)

| SWIM: MEDIO | | Series | Metros | Descanso | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|---------|--------|-------------|----------|------------|---------|--|
| SEM 2: Entreno 2 | | 1 x | 200m en Z1 | D:15" | 0:02:42 | 0:05:24 | CALENTAMIENTO: Respirando cada 3 Brazadas |
| TOTAL | 2.225 | 2 x | 100m en Z2 | | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 50m Técnica + 50 m nado |
| TIEMPO | 1:02:31 | | | | | | AG1: Agarre OK AG31: Brazos de braza con pies de crol FARLEK A: 25F+25S+50F+50S+75F+75S+100F+100S+100F+100S+75F+75S+50F+50S+25F+25S |
| | | 1 x | 1000m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:20:28 | Fuerte Z4 Suave Z3 |
| | | 1 x | 200m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:04:06 | |
| | | 3 x | 100m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:01:29 | |
| | | 5 x | 25m en Z6 | D:2' | 0:01:27 | 0:00:22 | |
| | | 1 x | 200m en Z1 | | 0:02:42 | 0:05:24 | ESTILO: Libre |

[VER](#)
[VER](#)

| SWIM: MEDIO | | Series | Metros | Descanso | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|---------|--------|------------|----------|------------|---------|---|
| SEM 2: Entreno 3 | | 1 x | 200m en Z1 | D:15" | 0:02:42 | 0:05:24 | CALENTAMIENTO: Nado estilos |
| TOTAL | 2.250 | 2 x | 100m en Z2 | | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 50m Técnica + 50 m nado |
| TIEMPO | 1:00:16 | | | | | | AG2: Agarre Plano AG32: Brazos de Braza alternos con pies de crol PAR con aletas; IMPAR: pull |
| | | 4 x | 200m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:04:06 | |
| | | 2 x | 200m en Z4 | D:1'15" | 0:01:46 | 0:03:32 | |
| | | 1 x | 200m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:02:59 | SERIES(200):150 excéntricos+ 50 progresivos |
| | | 1 x | 100m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:01:29 | SERIES: Progresivas (de menos a más), acabando a tope |
| | | 3 x | 50m en Z6 | D:2' | 0:01:27 | 0:00:44 | |
| | | 1 x | 200m en Z1 | | 0:02:42 | 0:05:24 | ESTILO: Espalda |

[VER](#)
[VER](#)

| RUN: MEDIO | | Series | Metros | Descanso | Ritmo 1.000m | obj | Ejercicio |
|------------------|---------|--------|--------------|-------------|--------------|---------|---|
| SEM 2: Entreno 1 | | 1 x | 10 min en Z1 | | 0:07:11 | 0:10:00 | CALENTAMIENTO: Rodaje y Movilidad articular |
| TOTAL | 10.016 | 5 x | 100m en Z1 | | 0:07:11 | 0:00:43 | TÉCNICA(500): 50 m técnica + 50 vuelta al trote |
| TIEMPO | 1:04:45 | 5 x | 250m en Z3 | | 0:05:27 | 0:01:22 | CUESTAS: 5%, bajadas trote recuperando |
| | | 1 x | 10 min en Z2 | | 0:06:11 | 0:10:00 | Rodaje recuperador |
| | | 5 x | 250m en Z4 | | 0:04:42 | 0:01:11 | CUESTAS: 5%, bajadas trote recuperando |
| | | 1 x | 10 min en Z2 | | 0:06:11 | 0:10:00 | Rodaje recuperador |
| | | 4 x | 100m en Z6 | D:1'- 1'30" | 0:03:52 | 0:00:23 | SERIES: Progresivas (de menos a más), acabando a tope |
| | | 1 x | 2000m en Z3 | | 0:05:27 | 0:10:53 | |

| RUN: MEDIO | | Series | Metros | Descanso | Ritmo 1.000m | obj | Ejercicio |
|------------------|---------|--------|--------------|--------------|--------------|---------|---|
| SEM 2: Entreno 2 | | 1 x | 10 min en Z1 | | 0:07:11 | 0:10:00 | CALENTAMIENTO: Rodaje y Movilidad articular |
| TOTAL | 12.303 | 1 x | 4000m en Z3 | | 0:05:27 | 0:21:47 | |
| TIEMPO | 1:18:56 | | | | | | |
| | | 1 x | 4000m en Z4 | D:1'15" | 0:04:42 | 0:18:49 | FARLEK B: 1.000F+200S+1500F+200S+1500F+200S |
| | | 4 x | 250m en Z5 | D:1'30" | 0:03:58 | 0:00:59 | |
| | | 3 x | 100m en Z6 | D:1'30" - 2' | 0:03:52 | 0:00:23 | () Importante entrar en zonas |
| | | 1 x | 10 min en Z2 | | 0:06:11 | 0:10:00 | Rodaje recuperador |

| BIKE: MEDIO | | Series | Metros | Tiempo | Km/h | Vat | Ejercicio |
|------------------|---------|--------|-------------|---------|------|-----|---|
| SEM 2: Entreno 1 | | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | A2 Cambio frecuencia pedaleo cada 200 m |
| TOTAL | 32.000 | 1 x | 5000m en Z2 | 0:14:17 | 21 | 121 | CADENCIA: 100 - 110 |
| TIEMPO | 1:30:37 | 1 x | 5000m en Z3 | 0:12:00 | 25 | 145 | CADENCIA: 85 - 95 |
| | | 1 x | 5000m en Z4 | 0:10:21 | 29 | 169 | CADENCIA: 65 - 75 |
| | | 2 x | 1000m en Z5 | 0:01:49 | 33 | 193 | SERIES: Aguantar en zona |
| | | 5 x | 1000m en Z4 | 0:02:04 | 29 | 169 | SERIES: Aguantar en zona |
| | | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | RECUPERACIÓN |

[VER](#)

| BIKE: MEDIO | | Series | Metros | Tiempo | Km/h | Vat | Ejercicio |
|------------------|---------|--------|-------------|---------|------|-----|--|
| SEM 2: Entreno 2 | | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | CALENTAMIENTO |
| TOTAL | 34.300 | | | | | | |
| TIEMPO | 1:46:34 | | | | | | |
| | | 3 x | 1000m en Z3 | 0:02:24 | 25 | 145 | B1 Relevos en equipo |
| | | 3 x | 1000m en Z2 | 0:02:51 | 21 | 121 | SERIES: Aguantar en zona acabando a sprint |
| | | 3 x | 500m en Z4 | 0:01:02 | 29 | 169 | SERIES: Aguantar en zona |
| | | 3 x | 500m en Z2 | 0:01:26 | 21 | 121 | SERIES: Aguantar en zona acabando a sprint |
| | | 3 x | 100m en Z5 | 0:00:11 | 33 | 193 | SERIES: Aguantar en zona |
| | | 3 x | 5000m en Z2 | 0:14:17 | 21 | 121 | SERIES: Aguantar en zona acabando a sprint |
| | | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | RECUPERACIÓN |

[VER](#)

NIVEL MEDIO: Semana 3) Del 17 al 23 de Abril

Personaliza tus tiempos y Zonas de entrenamiento:

<http://www.TriathlonZonademeta.com/PT>

| SWIM: MEDIO | Series | Metros | d | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|------------|---------|------------|---------|---|
| SEM 3: Entreno 1 | 1 x | 200m en Z1 | D:15" | 0:02:42 | 0:05:24 | CALENTAMIENTO: Nado estilos |
| TOTAL 2.500 | 2 x | 100m en Z2 | D:2' | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 75m Técnica + 25m nado |
| TIEMPO 1:24:04 | | | | | | EN1 - Dedos rozando agual CO2: Tracción con recobro interno - Ejercicios Tecnica de crol SERIES(400): 100m crol + 50 con palas + 50 palas y aletas + 50 aletas + 150 crol |
| | 2 x | 400m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:08:11 | |
| | 2 x | 200m en Z4 | D:1'15" | 0:01:46 | 0:03:32 | |
| | 1 x | 100m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:02:03 | |
| | 3 x | 100m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:01:29 | SERIES: Progresivas (de menos a más), acabando a tope |
| | 4 x | 50m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:00:45 | |
| | 8 x | 25m en Z6 | D:2' | 0:01:27 | 0:00:22 | |
| | 1 x | 100m en Z1 | | 0:02:42 | 0:02:42 | |

[VER](#)
[VER](#)

| SWIM: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|-------------|----------|------------|---------|--|
| SEM 3: Entreno 2 | 1 x | 200m en Z1 | | 0:02:42 | 0:05:24 | CALENTAMIENTO: Respirando cada 3 Brazadas |
| TOTAL 2.450 | 2 x | 100m en Z2 | | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 50m Técnica + 50 m nado |
| TIEMPO 1:01:46 | | | | | | AG1: Agarre OK AG31: Brazos de braza con pies de crol FARLEK A: 25F+25S+50F+50S+75F+75S+100F+100S+100F+100S+75F+75S+50F+50S+25F+25S Fuerte Z4 Suave Z3 |
| | 1 x | 1000m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:20:28 | |
| | 1 x | 200m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:04:06 | |
| | 3 x | 100m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:01:29 | |
| | 5 x | 25m en Z6 | D:2' | 0:01:27 | 0:00:22 | |
| | 1 x | 200m en Z1 | | 0:02:42 | 0:05:24 | ESTILO: Libre |

[VER](#)
[VER](#)

| SWIM: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|------------|----------|------------|---------|---|
| SEM 3: Entreno 3 | 1 x | 200m en Z1 | D:15" | 0:02:42 | 0:05:24 | CALENTAMIENTO: Nado estilos |
| TOTAL 2.500 | 2 x | 100m en Z2 | | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 50m Técnica + 50 m nado |
| TIEMPO 1:04:37 | | | | | | AG2: Agarre Plano AG32: Brazos de Braza alternos con pies de crol PAR con aletas; IMPAR: pull |
| | 4 x | 200m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:04:06 | |
| | 2 x | 200m en Z4 | D:1'15" | 0:01:46 | 0:03:32 | |
| | 1 x | 200m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:02:59 | SERIES(200):150 excéntricos+ 50 progresivos |
| | 1 x | 100m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:01:29 | SERIES: Progresivas (de menos a más), acabando a tope |
| | 3 x | 50m en Z6 | D:2' | 0:01:27 | 0:00:44 | |
| | 1 x | 200m en Z1 | | 0:02:42 | 0:05:24 | ESTILO: Espalda |

[VER](#)
[VER](#)

| RUN: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 1.000m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|--------------|----------|--------------|---------|---|
| SEM 3: Entreno 1 | 1 x | 10 min en Z1 | | 0:07:11 | 0:10:00 | CALENTAMIENTO: Rodaje y Movilidad articular |
| TOTAL 9.040 | 5 x | 100m en Z1 | | 0:07:11 | 0:00:43 | TÉCNICA(500): 50 m técnica + 50 vuelta al trote |
| TIEMPO 1:07:21 | 2 x | 2000m en Z3 | D:45" | 0:05:27 | 0:10:53 | SERIES: Alternar Z3 y Z4 |
| | 1 x | 1000m en Z4 | D:1'15" | 0:04:42 | 0:04:42 | |
| | 2 x | 500m en Z4 | D:1'15" | 0:04:42 | 0:02:21 | |
| | 5 x | 200m en Z5 | D:1'30" | 0:03:58 | 0:00:48 | SERIES: Progresivas (de menos a más), acabando a tope |
| | 3 x | 50m en Z6 | D:1'45" | 0:03:52 | 0:00:12 | SERIES: Regresivas (de más a menos), acabando suave |

| RUN: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 1.000m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|--------------|----------|--------------|---------|--|
| SEM 3: Entreno 2 | 1 x | 10 min en Z2 | D:45" | 0:06:11 | 0:10:00 | CALENTAMIENTO: Rodaje y Movilidad articular |
| TOTAL 13.031 | 1 x | 50 min en Z4 | D:1'15" | 0:04:42 | 0:50:00 | RODAJE Progresivo, empezando suave e ir incrementado velocidad (Acabar en ra |
| TIEMPO 1:07:00 | 1 x | 5 min en Z2 | | 0:06:11 | 0:05:00 | RODAJE Recuperador |

| BIKE: MEDIO | Series | Metros | Tiempo | Km/h | Vat | Ejercicio |
|------------------|--------|--------------|---------|------|-----|--|
| SEM 3: Entreno 1 | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | A2 Cambio frecuencia pedaleo cada 200 m |
| TOTAL 46.500 | 1 x | 20000m en Z2 | 0:57:09 | 21 | 121 | RODAJE terreno variado |
| TIEMPO 2:16:15 | 5 x | 1000m en Z3 | 0:02:24 | 25 | 145 | CADENCIA: 85 - 95 |
| | 5 x | 1000m en Z2 | 0:02:51 | 21 | 121 | CADENCIA: 85 - 95 |
| | 4 x | 1000m en Z4 | 0:02:04 | 29 | 169 | SERIES: Aguantar en zona. Al acabarla descansar rodando 2' suave |
| | 5 x | 500m en Z5 | 0:00:55 | 33 | 193 | SERIES: Aguantar en zona. Al acabarla descansar rodando 3' suave |
| | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | RECUPERACIÓN |

[VER](#)

| BIKE: MEDIO | Series | Metros | Tiempo | Km/h | Vat | Ejercicio |
|------------------|--------|--------------|---------|------|-----|----------------------|
| SEM 3: Entreno 2 | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | |
| TOTAL 31.500 | 1 x | 2500m en Z3 | 0:06:00 | 25 | 145 | B3 Relevos + Ataques |
| TIEMPO 1:30:50 | 1 x | 500m en Z2 | 0:01:26 | 21 | 121 | |
| | 1 x | 5000m en Z3 | 0:12:00 | 25 | 145 | |
| | 1 x | 500m en Z2 | 0:01:26 | 21 | 121 | |
| | 1 x | 10000m en Z3 | 0:24:00 | 25 | 145 | |
| | 1 x | 500m en Z2 | 0:01:26 | 21 | 121 | |
| | 5 x | 500m en Z5 | 0:00:55 | 33 | 193 | |
| | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | Recuperación |

[VER](#)

NIVEL MEDIO: Semana 3) Del 17 al 23 de Abril

Personaliza tus tiempos y Zonas de entrenamiento:
<http://www.TriathlonZonademeta.com/PT>

| SWIM: MEDIO | Series | Metros | d | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|------------|---------|------------|---------|--|
| SEM 4: Entreno 1 | 1 x | 250m en Z1 | D:15" | 0:02:42 | 0:06:45 | CALENTAMIENTO: Nado estilos |
| TOTAL 2.575 | 2 x | 100m en Z2 | D:15" | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 75m Técnica + 25m nado |
| TIEMPO 1:19:20 | | | | | | EN1 - Dedos rozando agual EN2: Falsa entrada amplica/cruzada SERIES: IMPARES Nado waterpolo, PARES Nado tri (Cada paso por mitad piscina respirar frontal) |
| | 3 x | 100m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:02:03 | SERIES(200):150m pull Respirando cada 3 + 50 respirando cada 5 |
| | 3 x | 200m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:04:06 | |
| | 6 x | 100m en Z4 | D:1'15" | 0:01:46 | 0:01:46 | |
| | 3 x | 100m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:01:29 | SERIES(100): 75 m en zona + 25m sprint |
| | 5 x | 25m en Z6 | D:2' | 0:01:27 | 0:00:22 | SERIES: Progresivas (de menos a más), acabando a tope |
| | 1 x | 200m en Z1 | | 0:02:42 | 0:05:24 | ESTILO: Libre |

[VER](#)
[VER](#)

| SWIM: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|------------|----------|------------|---------|---|
| SEM 4: Entreno 2 | 1 x | 200m en Z1 | D:15" | 0:02:42 | 0:05:24 | CALENTAMIENTO: Respirando cada 3 Brazadas |
| TOTAL 2.700 | 1 x | 100m en Z5 | D:15" | 0:01:29 | 0:01:29 | TEST: 100 m |
| TIEMPO 1:19:18 | 2 x | 100m en Z2 | | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 50m Técnica + 50 m nado |
| | | | | | | RE42: Punto muerto en bordillo referencia reloj RE43: Punto muerto en movimiento, referencia reloj |
| | 2 x | 500m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:10:14 | SERIES: Relevos cada 100m |
| | 3 x | 200m en Z4 | D:1'15" | 0:01:46 | 0:03:32 | |
| | 5 x | 50m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:00:45 | |
| | 1 x | 100m en Z3 | D:1'30" | 0:02:03 | 0:02:03 | |
| | 3 x | 50m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:00:45 | |
| | 4 x | 25m en Z6 | D:2' | 0:01:27 | 0:00:22 | |

[VER](#)
[VER](#)

| SWIM: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 100m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|------------|----------|------------|---------|---|
| SEM 4: Entreno 3 | 1 x | 200m en Z1 | D:15" | 0:02:42 | 0:05:24 | CALENTAMIENTO: Nado estilos |
| TOTAL 2.825 | 2 x | 100m en Z2 | D:15" | 0:02:20 | 0:02:20 | TÉCNICA(100): 25 m técnica + 75 m nado |
| TIEMPO 1:31:43 | | | | | | EN1 - Dedos rozando agual CO2: Tracción con recobro interno - Ejercicios Tecnica de crol |
| | 4 x | 250m en Z3 | D:45" | 0:02:03 | 0:05:07 | SERIES(250): 200 en Zona + 50 pn |
| | 4 x | 150m en Z4 | D:1'15" | 0:01:46 | 0:02:39 | |
| | 3 x | 100m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:01:29 | SERIES (100): 75 m pierna + 25 m sprint |
| | 4 x | 50m en Z5 | D:1'30" | 0:01:29 | 0:00:45 | |
| | 6 x | 25m en Z6 | D:2' | 0:01:27 | 0:00:22 | |
| | 3 x | 25m en Z7 | D:2' | 0:01:24 | 0:00:21 | 15m sprint + 10 dejandose llevar |
| | 1 x | 100m en Z1 | | 0:02:42 | 0:02:42 | ESTILO: Libre |

[VER](#)
[VER](#)

| RUN: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 1.000m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|--------------|----------|--------------|---------|--|
| SEM 4: Entreno 1 | 1 x | 10 min en Z1 | | 0:07:11 | 0:10:00 | CALENTAMIENTO: Rodaje y Movilidad articular |
| TOTAL 9.703 | 5 x | 100m en Z1 | | 0:07:11 | 0:00:43 | TÉCNICA(500): 50 m técnica + 50 vuelta al trote |
| TIEMPO 1:11:44 | | | | | | |
| | 3 x | 1000m en Z3 | | 0:05:27 | 0:05:27 | SERIES: 1000 + 500 + 250 todo en una serie, Cambios de ritmo |
| | 3 x | 500m en Z4 | | 0:04:42 | 0:02:21 | |
| | 3 x | 250m en Z5 | D:2' | 0:03:58 | 0:00:59 | |
| | 4 x | 200m en Z5 | D:1'30" | 0:03:58 | 0:00:48 | SERIES: Progresivas (de menos a más), acabando a tope |
| | 3 x | 50m en Z6 | D:2' | 0:03:52 | 0:00:12 | |
| | 1 x | 10 min en Z2 | | 0:06:11 | 0:10:00 | Rodaje recuperador |

| RUN: MEDIO | Series | Metros | Descanso | Ritmo 1.000m | obj | Ejercicio |
|------------------|--------|--------------|----------|--------------|---------|---|
| SEM 4: Entreno 2 | 1 x | 15 min en Z1 | | 0:07:11 | 0:15:00 | CALENTAMIENTO: Rodaje y Movilidad articular |
| TOTAL 9.759 | 1 x | 30 min en Z4 | | 0:04:42 | 0:30:00 | FARLEK A: 1'F+1'S+2F+2S+3F+3S+4F+4S+3F+3S+2F+2S+1F+1S |
| TIEMPO 0:59:30 | | | | | | Fuerte Z4 Suave Z3 |
| | 5 x | 100m en Z5 | D:1'30" | 0:03:58 | 0:00:24 | |
| | 1 x | 5 min en Z2 | | 0:06:11 | 0:05:00 | |

| BIKE: MEDIO | Series | Metros | Tiempo | Km/h | Vat | Ejercicio |
|------------------|--------|-------------|---------|------|-----|--|
| SEM 4: Entreno 1 | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | A2 Cambio frecuencia pedaleo cada 200 m |
| TOTAL 46.500 | 1 x | 3000m en Z2 | 1:25:43 | 21 | 121 | CADENCIA: Progresivo ir subiendo de rpm cada 5km. 80 - 90 - 100 rpm mantener |
| TIEMPO 2:16:15 | 5 x | 1000m en Z5 | 0:01:49 | 33 | 193 | SERIES: Aguantar en zona. Al acabarla descansar rodando 3' suave |
| | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | RECUPERACIÓN |

[VER](#)

| BIKE: MEDIO | Series | Metros | Tiempo | Km/h | Vat | Ejercicio |
|------------------|--------|-------------|---------|------|-----|----------------------|
| SEM 4: Entreno 2 | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | CALENTAMIENTO |
| TOTAL 31.500 | | | | | | |
| TIEMPO 1:30:50 | 5 x | 100m en Z2 | 0:00:17 | 21 | 121 | B3 Relevos + Ataques |
| | 5 x | 100m en Z4 | 0:00:12 | 29 | 169 | |
| | 5 x | 500m en Z2 | 0:01:26 | 21 | 121 | |
| | 5 x | 500m en Z4 | 0:01:02 | 29 | 169 | |
| | 5 x | 1000m en Z2 | 0:02:51 | 21 | 121 | |
| | 5 x | 1000m en Z4 | 0:02:04 | 29 | 169 | |
| | 1 x | 5000m en Z1 | 0:20:00 | 15 | 89 | RECUPERACIÓN |

[VER](#)