

“ Natación, Ciclismo y Carrera ”

triatlón
de la mujer

3.8.2

PREPARA EL TRIATLÓN D ELA MUJER

Tanto si has participado anteriormente, como si sólo es un objetivo para ti, este año no te lo puedes perder y por ello te animamos a que participes y **te ofrecemos un plan de entrenamiento muy sencillo**, para que puedas afrontar este reto.

Las distancias a recorrer serán muy asequibles a todas vosotras, 300 metros nadando, 8 km en bicicleta y 2 km corriendo, así que no te lo pienses más!!!. Con un poco de entrenamiento en tu tiempo libre, puedes disfrutar de este deporte que, te acabará enganchando.

A continuación se detalla un **plan de entrenamiento de 8 semanas para cualquier chica que quiera probar el triatlón y no siga un entrenamiento regular durante el año**. De esta forma podrás afrontar tu primer triatlón de la mujer con garantías de terminarlo satisfecha y lo más importante, disfrutarlo!!!!**TÚ PUEDES!!!!!!**

SEMANA 1						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	DESCANSO	CARRERA	DESCANSO	NATACIÓN	DESCANSO	CICLISMO
10 largos*, descansando en la pared 10", después de cada largo, (hacemos 1 largo crol y 1 a otro estilo) * los largos son de 25 metros		10' andando a buen ritmo + 1' corriendo + 2' andando a buen ritmo + 2' corriendo + 3' andando a buen ritmo + 2' corriendo + 10' andar + estirar		14 largos, descansando en la pared 10", después de cada largo, (hacemos 1 largo crol y 1 a otro estilo)		40' de rodaje en bicicleta, sobre terreno llano, adaptándose a la postura y la pedalada.

“ Natación, Ciclismo y Carrera ”

triatlón
de la mujer

3.8.2

SEMANA 2						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	CARRERA	DESCANSO	NATACIÓN	DESCANSO	CARRERA	CICLISMO
18 largos, descansando en la pared 10", después de cada largo, (hacemos 1 largo crol y 1 a otro estilo)	10' andando a buen ritmo + 2' corriendo + 2' andando + 3' corriendo + 2' andando + 3' corriendo + 2' andando + 2' corriendo + 10' andar + estirar				10 veces 2 largos seguidos, recuperamos 30" en la pared (1 largo a crol y otro a estilo libre)	

SEMANA 3						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	DESCANSO	CARRERA	DESCANSO	NATACIÓN	BICI + CARRERA	CICLISMO
6 veces 2 largos seguidos R=20" + 4 veces 3 largos seguidos (1crol + 1 otro estilo + 1 crol)				10' andando a buen ritmo + 2 x (3' corriendo + 2' andando) + (4' corriendo + 3' andando) + 10' andar y estirar		7 veces 3 largos seguidos R=30" (2 largos a crol + 1 largo otro estilo)

“ Natación, Ciclismo y Carrera ”

**triatlón
de la mujer**

3.8.2

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	DESCANSO	CARRERA	DESCANSO	NATACIÓN	DESCANSO	CICLISMO
8 veces 2 largos seguidos R= 20"		5 x (3' corriendo + 2' caminando rápido)		4 veces 4 largos seguidos (2 largos crol + 1 largo otro estilo + 1 largo crol)		45' de rodaje en bicicleta, sobre terreno llano, adaptándose a la postura y la pedalada.

SEMANA 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	CARRERA	DESCANSO	NATACIÓN	CARRERA	CICLISMO	DESCANSO
2 x 4 largos seguidos (1 crol + 1 otro estilo + 1 crol + 1 otro estilo) + 8 x 1 largo R=30" (1 largo rápido crol y 1 largo suave otro estilo) + 3 veces 2 largos seguidos, recuperando 20"	3 x (5' carrera + 2' caminando rápido) + 4 x 20" rapidillo y en progresión, recuperamos 1' caminando		4 veces 2 largos seguidos, recuperando 20" + 2 veces 6 largos seguidos (2 largos crol 1 largo otro estilo) R=40" + 2 veces 2 largos seguidos, recuperando 20"	2 x (5' carrera + 2' andando) + 7' corriendo + 3' andando + 5' corriendo + 10' andar + estirar	50' de rodaje en bicicleta, sobre terreno con alguna ondulación, no muy pronunciada y adaptándose a la postura y la pedalada	

“ Natación, Ciclismo y Carrera ”

triatlón
de la mujer

3.8.2

SEMANA 6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	CARRERA	NATACIÓN	DESCANSO	NATACIÓN	BICI + CARRERA	CICLISMO
10 largos, descansando 10" en cada largos + 8 largos seguidos (2 largos crol 2 largos otro estilo) + 2 x 2 largos seguidos (1 crol rápido + 1 crol muy suave), recuperando 30"	2' corriendo + 1' andando + 3' corriendo + 1' andando + 4' corriendo + 1' andando + 5' corriendo + 1' andando + 6' corriendo + 2' andando + 4' corriendo + 2' caminando + 2' corriendo + 2' caminando y ESTIRAR	2 x 10 largos seguidos (haciendo 1 largo crol + 1 largo otro estilo)	DESCANSO	3 x 8 largos seguidos (2 largos crol + 1 largo otro estilo + 1 largo crol rápido)	40' de rodaje en bicicleta, sobre terreno llano, adaptándose a la postura y la pedalada + 2x (6' corriendo + 2' andando) + ESTIRAR	1 hora de rodaje muy suave en bicicleta, disfrutando!!!!!! NUEVO RETO!!!!

SEMANA 7

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	CARRERA	DESCANSO	NATACIÓN	CARRERA	CICLISMO	BICI + CARRERA
5 x 6 largos seguidos (2 largos crol + 1 largo otro estilo + 1 largo rápido crol + 2 largos suaves otro estilo)	5' trote suave + 2' andando 2 x 6' (4' carrera suave + 1' más rápido + 1' suave) R=3' andando + 5' trote muy suave	DESCANSO	2 x 12 largos seguidos (4 largos crol suave + 2 largos otro estilo suave)	3 x 8' de carrera continua suave R=2' andando + 3x20" rapidillos y en progresión R=1' andando. ESTIRAR	50' de rodaje en bicicleta, sobre terreno variado	40' de rodaje muy suave en bicicleta + 2' caminando + 10' carrera muy suave + 2' caminando y ESTIRAR

“ Natación, Ciclismo y Carrera ”

triatlón
de la mujer

3.8.2

SEMANA 8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		CARRERA		CICLISMO	TRIAVLÓN	
8 largos seguidos (1 largo crol + 1 largo otro estilo, todo suave) + 6 x1 largo fuerte, recuperando 1 largo muy suave a otro estilo + 4 largos suaves y seguidos.	DESCANSO	8' de carrera muy suave + 4 x (1' rápido, alargando zancada + 1' trote suave + 1 andando) + 5' carrera muy suave y ESTIRAR	DESCANSO	30' de rodaje n bici, para probarla y ver que todo va bien	TRIAVLON DE LA MUJER ANIMO!!!! Y A DISFRUTAR!!!	DESCANSO