

**PLAN PARA DEBUTAR EN UN TRIATLÓN SPRINT: Aquí tienes un plan para que puedas afrontar tu primer triatlón con garantías de terminarlo satisfecho y lo más importante...¡disfrutarlo!**

<b>Semana 1</b>		Do	Salida en bicicleta: rodaje de 40´ suave + 3 x 5´buen ritmo + 3´suaves+ 15´rodaje suave	Vi	15´nado suave y variado 20´crol (6-10 largos alegres + 2-3 largos suaves a otro estilo) 10´nado suave y variado
Lu	20´natación a ritmo suave y variado	<b>Semana 4 RECUPERACIÓN</b>		Sa	1h de rodaje muy suave en bici y carrera seguida: 5´muy suave + 10´(1´buen ritmo + 1´suave) 5´suave de vuelta a la calma
Ma	Día de descanso	Lu	Nadar 20´suave	Do	40´ rodaje corriendo + 4 cuestas que nos lleven 2´; la recuperación bajando + 10´rodaje en llano a buen ritmo + 10´suaves
Mi	30´carrera continua (CC) muy suave que te permita hablar	Ma	Día de descanso	<b>Semana 7</b>	
Ju	Día de descanso	Mi	Correr 30´a ritmo suave	Lu	15´nado suave y variado 10´crol (1-2 largos a buen ritmo + 1-2 largos suave)
Vi	25´natación a ritmo suave y variado	Ju	Día de descanso	Ma	Día de descanso
Sa	Salida en bicicleta, alrededor de 1h muy suave	Vi	Nadar 20´suaves	Mi	10´trote suave + 25´ (3´buen ritmo + 2´suaves) + 5´muy suaves
Do	Día de descanso	Sa	Salida en bicicleta 1h suave	Ju	40´nado continuo y variado (hacemos10 largos suaves y 1 progresando)
<b>Semana 2</b>		Do	Descanso	Vi	Día de descanso
Lu	25´nado suave y variado + ejercicios de abdominales	<b>Semana 5</b>		Sa	1h rodaje suave en bici + carrera seguida: 10´trote muy suave + 5´ritmo alegre + 5´ritmo suave
Ma	Día de descanso	Lu	15´nado suave y variado 15´crol (2-3 largos ritmo alegre + 1 largo ritmo suave) 10´nado suave y variado	Do	1h 30´de rodaje suave en bicicleta
Mi	40´CC suave	Ma	Día de descanso	<b>Semana 8 PREVIA AL TRIATLÓN</b>	
Ju	10´nado suave y variado 10´crol haciendo 2-3 largos a buen ritmo + 2-3 largos muy suaves 10´nado suave y variado	Mi	15´carrera suave + 15´trote progresivo (5´ritmo suave + 5´un poco más de ritmo + 5´ritmo más alto) 10´trote suave	Lu	20´nado suave con estilos variados
Vi	Día de descanso	Ju	15´nado suave y variado 10´crol (2-3 largos puños cerrados + 2-3 largos nado correcto) 10´crol (4-6 largos respirando cada 3 brazadas + 2-3 largos respirando cada 2 brazadas) 15´nado suave y variado	Ma	Día de descanso
Sa	Salida en bicicleta suave, entre 1h y 1h 30´	Vi	Día de descanso	Mi	20´trote suave + 4 progresivos de 100-150 mts aumentando la velocidad gradualmente; rec: 1´5´trote suave
Do	Caminata (por montaña) sobre 2h	Sa	50´rodaje suave en bici + 15´trote suave (se trata de una transición así que hay que hacerlo lo más seguido posible)	Ju	15´nado suave y variado + 4x1 largo fuerte, sprint!! + 1 largo suave 5´nado suave de vuelta a la calma
<b>Semana 3</b>		Do	1h 30´de rodaje suave en bicicleta	Vi	Día de descanso
Lu	10´nado suave y variado 10´crol (2-3 largos respirando lado bueno + 2-3 largos respirando lado malo + 2-3 largos respirando cada 3 brazadas) 10´nado suave y variado	<b>Semana 6</b>		Sa	Opcional: 30´suaves en la bici y después 4x 30´ progresivos y de pie recuperando 2´suaves 10´suaves al final/ Descanso
Ma	Día de descanso	Lu	30´nado suave y variado	Do	<b>TRIATLÓN</b>
Mi	15´carrera suave + 15´ (2´a buen ritmo + 3´suaves) + 10´suaves	Ma	Día de descanso		
Ju	10´nado suave y variado 15´(4-6 largos a buen ritmo + 2-3 largos suaves) 10´nado suave y variado	Mi	15´carrera suave + 2x (2´ritmo alegre + 1´suave + 1´más ritmo + 1´suave + 30´ fuerte + 1´30´´ suaves) 10´suaves de vuelta a la calma		
Vi	Día de descanso	Ju	Salida en bici de 1h 30´ o si dispones de rodillo o bici estática con 45´de rodaje bastaría		
Sa	Combinación de caminar + correr: 20´caminando alegremente + 15´trote suave + 20´caminata alegre + 15´trote (2´ritmo alegre + 3´suaves) 20´caminata				