

	Sem	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Comentario
	03/07 a 9/07	Nadar suave y disfrutando 750m, descansando cada 250m el tiempo que consideres necesario . Si nos cuesta hacerlo todo el tiempo a crol se puede alternar estilo crol y braza. Para terminar	Mountain bike: Rodar 1h /1h 15 km a ritmo suave, terreno preferiblemente llano	Carrera a pie: Rodar 20-25 minutos por terreno blando, por campo, tierra, cesped, a ritmo suave y por terreno llano, si hay alguna subidita se puede hacer ese tramo andando. Si es la primera vez q sales a correr, vamos a alternar pir terreno llano y blandito 5' andando a ritmo ligero y 3' trotando hasta completar 20'/25'	Descanso	Nadar 500m suaves y disfrutando, si necesitamos descansar cada 250m lo hacemos sin problema y para terminar 4 series de 50m a ritmo alegre pero NO a tope con el descanso que sea necesario. Si nos cuesta se puede alternar estilo crol y braza.	Mountain bike: Rodar 1h a ritmo alegre pero NO a tope, disfrutando del entorno y de montar en bici	Carrera a pie: Rodar 20 minutos a ritmo suave terreno blandito y preferiblemente llano, si hay alguna subidita podemos hacerla andando Si es la primera vez que corres repetimos el mismo entreno que el martes alternando caminar y trotar	Intentar hacer un día de descanso a la semana, mejor entre medias. Ponerlo donde os venga bien pero que separe dos bloques

	10/07 a 16/07	Nadar 500m, intentando hacerlo sin descanso, se puede alternar crol y braza. Para terminar 4 de 50m con el descanso que consideres necesario, intentaremos que sean todas ellas a crol.	Mountain bike: Rodar 1h 30' a ritmo suave, terreno variable, alguna subidita que haremos tranquilos, disfrutando	Carrera a pie: Rodar 20-25 minutos a ritmo suave terreno blandito, si se nos hace largo se puede hacer algún tramo andando	Descanso	Nadar 1000m , intentaremos descansar cada 500m, con el descanso que sea necesario. Si nos cuesta se puede alternar estilo crol y braza.	Mountain bike: Rodar 1h a ritmo alegre	Carrera a pie: Rodar 30 minutos a ritmo suave por llano y ha ser posible terreno blandito	Acuerdate de disfrutar de cada entreno, de intentar hacerlo fuera de las horas de mas calor y si no es posible no pasa nada si ese dia cambiamos correr o bici por caminar a ritmo alegre o un dia mas de oiscina.
--	---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	17/07 a 23/07	Nadar 900m, haciendo 100m muy suaves, 100m a ritmo un pelin mas rapido y 100m alegres. Si consideras necesario descansamos cada 300m. Si podemos a crol. Para terminar 100 o 200m a otros estilos muy suaves y disfrutando	Mountain bike: Rodar aprox 10 km ritmo alegre + 5 km fuerte + 10km muy suave. No te olvides de disfrutar de cada entreno	Carrera a pie: Rodar 10min suave + 10min moderado + 10min suave. Terreno preferiblemente llano y blandito	Descanso	Nadar 1000m disfrutando, descansando si es necesario cada 250m	Mountain bike: Rodar por terreno variado 1h15' a ritmo alegre	Carrera a pie: Rodar 30 minutos a ritmo suave.	Si ves que vas bien en bici prueba el sábado a bajarte al terminar del entreno de bici y trotar unos 5-8min
--	---------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

24/07 a 30/08	Nadar continuo 750m y 10 series de 25m, simulando la salida del triatlón desde dentro de la piscina agarrado al bordillo, con el descanso que sea necesario.	Mountain bike rodar 1h : 20 'suaves, 10' ritmo moderado 10'ritmo fuerte 20'suaves	Carrera a pie: Rodar 30': 10min suave + 10min moderado + 10min suave	Descanso	Nadar continuo 3 series de 250m con un descanso de 2 min	Mountain bike: Rodar continuo 1h 30'	Carrera a pie: Rodar 30 - 35 minutos a ritmo suave	Disfruta!!!!
31/07 a 06/08	Nadar continuo 250m y 6 series de 100m con el descanso que sea necesario.	Mountain bike: Rodar 1h 15'a ritmo alegre	Carrera a pie: Rodar 30'	Descanso	Nadar continuo 750m Y despues de nadar, si podemos hacerlo seguido, vamos a meter unos 45' de Mountainbike suave	Descanso	Transiciones de carrera y mountainbike: 10'carrera a pie+20'MTB+ 10'carrera a pie+20'MTB	Disfruta y observa que tal se comporta tu cuerpo al hacer dos deportes seguidos. Al principio es un poco raro, nos pasa a todos pero eso tb se entrena y se normaliza

07/08 a 13/08	Nadar continuo 1000m, al final del.entrenos simulamos 5 salidas desde fuera, tirándonos de cabeza y hacemos 10 brazadas fuertes	Mountain bike: Rodar 1h 15 : 20' ritmo suave+ 15'moderado + 15'fuerte 25'suaves	Carrera a pie: Rodar 10min suave + 10min moderado + 5min fuerte 10min suave	Descanso	Nadar continuo 750m + 4 series de 50m con un descanso de 2 min	Mountain bike: Rodar continuo 1h + Carrera a pie: Rodar 15 min a tu ritmo cómodo	Elige el deporte que mas te guste y disfruta, decide tiempo, ritmo, escucha a tu cuerpo, lo que sientes es tan o mas importante que lo programado.	
14/08 a 20/08	Nadar continuo 400m y 3 series de 200m con un descanso de 2min entre series.	Mountain bike: 1h a ritmo alegre de principio a fin y luego 15'suaves, para soltar piernas.	Carrera a pie: Rodar 20' a ritmo cómodo +ultimos 10' aceleramos de forma progresiva+5'de vuelta a la calma	Descanso	Nadar 800m a ritmo alegre pero cómodo +45'MTB a ritmo suave	Mountain bike: Rodar 10km suave + 5km fuerte + Carrera a pie: Rodar 15 min suave	Elige uno de los 3 deportes y disfruta de un entreno por sensaciones, haz aquello que tu cuerpo te pida.	

21/08 a 27/08	Nadar 300m varia el estilo, crol, braza y si te gusta espalda. 3 series de 300m con un descanso de 2min entre series.	Mountain bike: Rodar 1h 15 fijate en tus sensaciones, si son buenas ve aumentando el ritmo de forma progresiva durante la 1h y los ultimos 15' suaves	Carrera a pie: Rodar 10min suave + 5min fuerte + 5min suave + 5' fuerte + 5' suave	Descanso	Nadar continuo 750m+ 6 series de 25m con un descanso de 2 min	Carrera a pie: Rodar 20 min moderado	<u>SIMULACIÓN TRIATLÓN</u> Nadar continuo 500m Mountain bike 10-15km fuerte Carrera a pie: 10-15 min moderado (lo haremos con la ropa que llevaremos en la prueba, practicaremos las transiciones, como dejaremos y nos pondremos el distinto material)	
28/08 a 03/09	Nadar continuo suave para recuperarnos del dia anterior	Mountain bike: Rodar 1h30' 30'suave 20'miderado 15'ritmo competición 25' suave	Carrera a pie: Rodar 10min suave + 5min moderado + 5min suave	Descanso Total	Nadar 750m 4 series de 75m los primeros 25m fuerte simulando la salida de la prueba 50m intentando coger el ritmo que vamos a llevar en la competición moderado/fuerte pero no a tope	Rodaje de 30' escuchando a tu cuerpo, guíate por tus sensaciones	Nadar 750m MTB 45'(si podemos nadamos con el tritraje o ropa q vayamos a llevar el dia de la prueba y directamente a la bici)	

