

# TU PRIMER TRIATLÓN SPRINT: 750m + 20Km + 5Km

Plan para terminar un triatlón sprint en un mes:

## PRIMERA SEMANA

LUNES Carrera 20 min. De 5 a 5:30 / Km

MARTES Natación 30 min. Continua.

MIÉRCOLES Ciclismo 45 min. Llano y poco desarrollo.

JUEVES DESCANSO

VIERNES Ciclismo 60 min. Llano y poco desarrollo.

SÁBADO Natación 20 min. Continua.

Carrera 30 min. A 5:30 / Km

DOMINGO Ciclismo 50 min. Variado y poco desarrollo.

## SEGUNDA SEMANA

LUNES Carrera 35 min. A 5:30 / Km

MARTES Natación 30 min. Continua.

MIÉRCOLES Ciclismo 60 min. Llano y poco desarrollo.

JUEVES DESCANSO

VIERNES Natación 35 min. Cada 100m 25 fuertes.

SÁBADO Ciclismo 20 min. Variado y poco desarrollo

Carrera 30 min. A 5:30 / Km

DOMINGO Ciclismo 50 min. Variado y poco desarrollo.

## TERCERA SEMANA

LUNES Carrera 40 min. A 5:30 / Km

MARTES Natación 45 min. Continua.

MIÉRCOLES Ciclismo 90 min. Variado y poco desarrollo.

JUEVES DESCANSO

VIERNES Ciclismo 60 min. Variado y poco desarrollo

SÁBADO Natación 30 min. Continua lenta.

Ciclismo 45 min. Llano y poco desarrollo

Carrera 30 min. Llano a 5:30 / Km

DOMINGO Carrera 50 min. Variado y fuerte los últimos 10 min.

## CUARTA SEMANA

LUNES Natación 40 min. Calentamiento 10min. + 5x(200m+1min  
descanso).

MARTES Ciclismo 60 min. Calentamiento 20min+20min. Fuerte+20min.  
suave

MIÉRCOLES Carrera 30 min. 10 min. a 5:30 / 10min. a 4:30 + 10min.  
5:00

JUEVES Natación 30 min. Fuerte.

Ciclismo 20 min. Suave.

**VIERNES DESCANSO**

**SÁBADO** Natación o

Ciclismo o

Carrera

15 min.

Suave.