

CLUB TRIATLÓN CAPA**TEMPORADA DE ENTRENAMIENTOS 2014 – 2015**

GRUPO DE ENTRENAMIENTO: Todos

PERÍODO: Preparatorio General

MESOCICLO (MS): 2 Control

MICROCICLOS (MC): 1

VERSIÓN GRUPO ENTRENAMIENTO LOS ALCORES.

MC	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	17-11-14	18-11-14	19-11-14	20-11-14	21-11-14	22-11-14	23-11-14
1	OBJ: Test en Los Alcores Natación: Calent: 200 variados + 300 técnica (*1) + 2' rec + Test de 100 + 1' rec + 200 a ritmo lento + Test de 50 x2, rec 30" (Se anotan los 2 tiempos) + 500 alternando 50 en z2/50 en z3 + 100 relax	OBJ: Test Carrera Carrera: Calent: 10' CC suave + 5' Técnica carrera + 4 progresivos 60-80 m + TEST: 200 rec 3' + 4x 500 rec 2' + 10' carrera relax + Explicación test de fuerza	OBJ: Regeneración Natación: Calent: 200 variado + 200 técnica (*1) + 500 ritmo suave (z2) + 4 x 100 (ritmo test +10"), rec 45" + 4 x 25 estilos, rec libre + 100 relax (*2) Obj: Test Bici: 10 km calent + Test: 7 km CRI + 5 km relax.	OBJ: Test carrera / Fuerza Carrera: Calent: 10' CC suave + 5' Técnica carrera + 4 progresivos 60-80 m + TEST: 1000 m + 10' Carrara relax + Gim: (*3) Test + Estiramiento	OBJ: Test en Los Alcores Natación: Calent: 200 variados + 300 técnica (*1) + 2' rec + Test de 200 + 2' rec + 100 a ritmo lento + Test de 500 + 200 relax	OBJ: Test Bici /Carrera 10 km Bici ritmo suave (calent) + Test de aceleración (*3) + 5km suave + Transición + 3' Técnica Carrera + 4 progresivos 60-80m + 4 x 500 test, rec 2' + 10' carrera relax	Descanso.

NOTAS:

- Los mesociclos de control sólo tienen un microciclo (1 semana) que dedicamos a realizar los test que nos permitirán comprobar la evolución del entrenamiento. Esta semana existen dos versiones (Grupo Entrenamiento Los Alcores / Grupo entrenamiento SATO) Comprueba la tuya.

- No dejes de mirar el documento con las instrucciones para la realización de los test.

(*1) Este bloque de técnica se realiza con los siguientes ejercicios: 50 m punto muerto /50 pies lateral / 2 x (50 m crol 1 brazo + tirón subacuático con el otro) / 50 cremallera + pies / 50 nado completo con pull-boy.

(*2) La doble línea obliga a separar las sesiones en dos bloques (mañana y tarde). Si no fuera posible, se debe dar preferencia al test de ciclismo.

(*3) Mirar el documento de instrucciones para la realización de los test

CLUB TRIATLÓN CAPA**TEMPORADA DE ENTRENAMIENTOS 2014 – 2015**

GRUPO DE ENTRENAMIENTO: Todos PERÍODO: Preparatorio General MESOCICLO (MS): 2 Control MICROCICLOS (MC): 1

VERSIÓN GRUPO ENTRENAMIENTO SATO.

MC	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	17-11-14	18-11-14	19-11-14	20-11-14	21-11-14	22-11-14	23-11-14
Sato	OBJ: Regeneración Natación: Calent: 200 variado + 200 técnica (*1) + 500 ritmo suave (z2) + 4 x 100 (ritmo test +10”), rec 45” + 4 x 25 estilos, rec libre + 100 relax (*2) Obj: Test Bici: 10 km calent + Test: 7 km CRI + 5 km relax.	OBJ: Test Carrera Carrera: Calent: 10' CC suave + 5' Técnica carrera + 4 progresivos 60-80 m + TEST: 200 rec 3' + 4x 500 rec 2' + 10' carrera relax	OBJ: Test en Sato Natación: Calent: 200 variados + 300 técnica (*1) + 2' rec + Test de 200 + 2' rec + 100 a ritmo lento + Test de 500 + 200 relax	OBJ: Test carrera / Fuerza Carrera: Calent: 10' CC suave + 5' Técnica carrera + 4 progresivos 60-80 m + TEST: 1000 m + 10' Carrara relax + Test máximo de los ejercicios descritos (*5) + Estiramiento	OBJ: Test Sato Natación: Calent: 200 variados + 300 técnica (*1) + 2' rec + Test de 100 + 1' rec + 200 a ritmo lento + Test de 50 x2, rec 30” (Se anotan los 2 tiempos) + 500 alternando 50 en z2/50 en z3 + 100 relax	OBJ: Test Bici /Carrera 10 km Bici ritmo suave (calent) + Test de aceleración (*3) + 5km suave + Transición + 3' Técnica Carrera + 4 progresivos 60-80m + 4 x 500 test, rec 2' + 10' carrera relax	Descanso.

NOTAS:

- Los mesociclos de control sólo tienen un microciclo (1 semana) que dedicamos a realizar los test que nos permitirán comprobar la evolución del entrenamiento. Esta semana existen dos versiones (Grupo Entrenamiento Los Alcores / Grupo entrenamiento SATO) Comprueba la tuya.

- No dejes de mirar el documento con las instrucciones para la realización de los test.

(*1) Este bloque de técnica se realiza con los siguientes ejercicios: 50 m punto muerto /50 pies lateral / 2 x (50 m crol 1 brazo + tirón subacuático con el otro) / 50 cremallera + pies / 50 nado completo con pull-boy.

(*2) La doble línea obliga a separar las sesiones en dos bloques (mañana y tarde). Si no fuera posible, se debe dar preferencia al test de ciclismo.

(*3) Mirar el documento de instrucciones para la realización de los test