



	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN	5ª SESIÓN	6ª SESIÓN
Semana 1	Nada 20 minutos (ritmo suave)	Bicicleta 50 minutos (10' calentamiento + 30' a ritmo medio + 10' enfriamiento)	Corre 35 minutos (progresivos)			
Semana 2	Nada 20 minutos (5' calent. + 3x5' a ritmo medio, R1') al final suave.	Bicicleta 60 minutos (20' calent. + 3x5' a ritmo rápido, R2' + 20' más suave)	Corre 40 minutos (ritmo constante de 70% FCM)	Nada 20 minutos suave		
Semana 3	Nada 30 minutos (hacer ejercicios de técnica)	Bicicleta 60 minutos (20' calent. + 15' aceleraciones de 1' llegando al 90% FCM, R1' + 10' enfriamiento)	Corre 20 minutos (5' calent. + 10' fartlek + 5' suave)	Nada 20 minutos suave	Corre 30 minutos (ritmo suave 75% FCM)	
Semana 4 recuperación	Nada 20 minutos suave	Bicicleta 40 minutos (pedaleo relajado)	Corre 30 minutos a ritmo suave			
Semana 5	Nada 45 minutos (20' calent. + 10x1' rápido, R30" + 15' enfriam.)	Bicicleta 60 minutos (20' calent. + 3x10' + 3x2 km cuesta, progresivo)	Corre 40 minutos (10' calent. + 20' progr. 60-75% FCM + 10' enfr.)	Nada 50 minutos a ritmo cómodo	Corre 30 minutos suave	
Semana 6	Nada 30 minutos (10' calent. + 5x2' rápido, R1' + 10' enfriam.)	Bicicleta 60 minutos (Calentar + 5x4' a 90% FCM, R2')	Corre 30 minutos (10' calent. + 2x(1' 2' 3' al 85-90%, R30", RR2')	Nada 40 minutos (con ejercicios de técnica)	Bici 1 hora y media a ritmo constante	Corre 30 minutos suave
Semana 7	Nada 60 minutos (4x3' rápido, R1')	Bicicleta 40 minutos (Calentar 10' y luego 30')	Corre 35 minutos (10' calent. + 25' fartlek + 5' enfr.)	Nada 40 minutos (suave)	Bicicleta 1 hora ritmo cómodo, los últimos 5 km ritmo medio	Corre 20 minutos suave
Semana 8 recuperación pre-triatlón	Nada 20 minutos relajadamente		Corre 25 minutos (muy suave 60% FCM)	Nada 30 minutos (ritmo cómodo)	Corre 15 minutos. suave	TRIATLÓN