

TRIATLÓ

Entrenament de la triatló de Barcelona 7 d'octubre

Supersprint: natació: 350m, ciclisme: 10km, carrera: 2,5km.

Sprint : natació: 750m, ciclisme: 20 km, carrera: 5 km.

Olimpica: natació: 1.500m, ciclisme: 40km, carrera: 10 km.

Entrenament durant el mes d'agost, tres dies a la setmana

PRIMERA SETMANA	
Dia piscina	300 metres estil crol
Dia ciclisme	Tirada de 10 kilòmetres
Dia carrera	3 kilòmetres corrents + exercicis d'abdominals + estiraments

SEGONA SETMANA	
Dia piscina	4 series de 50 metres estil crol entre series 30 segons o 1 minut de descans
Dia ciclisme	Tirada de 10 kilòmetres
Dia carrera	5 series de 600 metres descansant 1 minut i mig + estiraments

TERCERA SETMANA	
Dia piscina	6 series de 50 metres estil crol amb 30 segons o 1 minut de descans
Dia ciclisme	Tirada de 15 kilòmetres
Dia carrera	4 series de 1000 metres descansant 1 minut i mig + estiraments

QUARTA SETMANA	
Dia piscina	600 metres estil crol
Dia ciclisme	Tirada de 20 kilòmetres
Dia carrera	5 kilòmetres corrents + exercicis d'abdominals + estiraments