

CLUB TRIATLON GUADALAJARA TEMP 2015-2016

GRUPO MEDIA Y LARGA DISTANCIA

SEMANA	PER	SEM	MACRO/MICRO	SESIONES						NOTAS
				NAT	BICI	CARR	GIM	TEST/COMP	TOTALES	
5-11 octubre	BASE I	1	I.I.1	2	2	2	1		7	Macro Preparación General: Trabajo a baja intensidad (no pasar de 150-160ppm)// Gimnasio genérico// Posible meter otros deportes.//Rutina de estiramientos y abdominales diaria. R1 ritmos cómodos – regenerativo//Natacion mucha tecnica y ritmos comodos// R2 ritmos medios pie 40'-60'// bici rodaje continuos Cuestas largas/45 al 55 y 56 al 75 %
12-18		2	I.I.2	3	2	2	2		9	
19-25		3	I.I.3	3	2	3	2		10	
26-1 nov		4	I.I.4	3	2	3	2		10	
2-8		5	I.II.1	2	2	2	1		7	
9-15		6	I.II.2	3	2	2	2		9	
16-22		7	I.II.3	3	2	3	2		10	
23-29		8	I.II.4	3	2	3	2		10	
30-6 dic	BASE II	9	II.I.1	3	2	3	1		9	Macro II.I Micro 1 a 4: Incidir trabajo de velocidad y técnica// Ritmos cómodos en las tiradas largas y rodajes// Gimnasio con más peso // Empezan vol altos natacion y rodajes largos a pie//Competición de test, nat 1000-1500, pie 8-12 kms.// R2 ritmos medios pie 40'-60'// bici rodaje continuos R3 medio fuerte pie 20'-30'// bici rodajes cont. Rapidos//Cuestas largas//56 al 75 y 76 al 90 % Macro II.II Micro 1 a 4: afianzamos velocidad, gym con más peso 10 a 20% más, ritmos controlados en función del test y cuestas duras y empinadas. Empezan las tiradas largas con ritmos 15" – 20" inferiores a la media.//Ritmos: A: igual que la media B: - 5" C: - 10"
7-13		10	II.I.2	3	2	3	2		10	
14-20		11	II.I.3	4	2	3	2		11	
21-27		12	II.I.4	4	2	4	1		11	
28-3 enero		13	II.II.1	2	2	3	2		9	
4-10		14	II.II.2	3	2	4	2		11	
11-17		15	II.II.3	4	2	4	2	Test	12	
18-24		16	II.II.4	3	2	3	2		10	
25-31	CONSTRUCCION	17	C.I.1	3	2	3	1		9	Macro C.I, C.II, C.III Micro 1 a 4 en cada uno: mantener velocidad, gimnasio volvemos a fuerza resistencia, R3 medio fuerte pie 20'-30' bici rodajes cont rápido R4 ritmo fuerte pie cb 6'a 12' bici cambios largos no a tope 76 al 90 y 91 al 105 % TEST DE AJUSTE
1-7 febrero		18	C.I.2	4	3	3	1	Test	11	
8-14		19	C.I.3	3	3	4	1		11	
15-21		20	C.I.4	3	4	3	0	42km Sevilla	10	
22-28		21	C.II.1	3	3	3	1		10	
29-6 marzo		22	C.II.2	4	3	3	1		11	
7-13		23	C.II.3	3	4	4	1		12	
14-20		24	C.II.4	3	3	3	0		9	
21-27		25	C.III.3	3	4	3	1	Benidorm	11	
28-3 abril		26	C.III.1	4	5	4	1		14	
4-10	27	C.III.2	3	3	4	1		11		
11-17	28	C.III.4	3	4	3	0		10		
18-24	ESPECIALIZACION	29	E.I.1	3	3	3	1		10	Macro E.I, E.II / Micro 1 a 4 en cada uno. / Ritmos R3 y R4 // R5 Interval y Series pie 400 a 1500 y mas, nata 200-400 y mas, bici cuestas y series – ritmo competición 76 al 90, 91 al 105 y 106 al 120 % / Alguna competición.
25-1 mayo		30	E.I.2	3	4	4	1		12	
2-8		31	E.I.3	3	4	3	1		11	
9-15		32	E.I.4	3	3	3	0	Tri Pamplona	9	
16-22		33	E.II.1	3	4	3	1	Triatlon LZ	11	
23-29		34	E.II.2	3	4	4	1		12	
30-5 junio		35	E.II.3	3	5	3	1		12	
6-12	36	E.II.4	3	3	3	0		9		
13-19	COMPETICION	37	TAPERING				0	Tri Toledo	0	TODOS y DESCANSO
20-26		38	TAPERING				0		0	
27-3 julio		39	COMPETICION				0		0	
4-10		40	TAPERING				0	Triatlon Vitoria	0	
11-17		41	TAPERING				0		0	
18-24		42	COMPETICION				0	Tri Palmaces	0	
25-31		43							0	
1-7 agosto	44							0		
8-14	45							0		
15-21	46							0		
22-28	47							0		
29-4 sept	48						Tri Guada	0		