

CLUB TRIATLON GUADALAJARA TEMP 2015-2016

MARATON DE SEVILLA

SEMANA	PER	SEM	MACRO/MICRO	SESIONES					TOTALES
				NAT	BICI	CARR	GIM	TEST/COMP	
5-11 octubre		1	I.I.1	2	2	2	1		7
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		9	II.I.1	3	2	3	1		9
7-13		10	II.I.2	3	2	3	2	Med Guada	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	San Silvestre	9
4-10		14	II.II.2	3	2	4	2		11
11-17		15	II.II.3	4	2	4	2		12
18-24		16	II.II.4	3	2	3	2	Alovera	10
25-31		17	C.I.1	3	2	3	1	Getafe	9
1-7 febrero		18	C.I.2	4	3	3	1		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

NOTAS

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 comodoss// R2 ritmos medios pie 40'-60'// bici rodaje continuos Cuestas largas/45 al 55 y 56 al 75 %

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 // Empiezan 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. Rápidos//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. Empiezan las tiradas largas con ritmos 15" – 20" inferiores a la media.//Ritmos: A: igual que la media B: - 5" C: - 10"

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