

# GAVIOTATHLÓN



## PLAN DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

### INTRODUCCIÓN:

**NOMENCLATURA:** 6X1500 al 70% r=1'; R3' significa lo siguiente: 6 series de 1500m (6x1500) al 70% de la Frecuencia Cardíaca, dejando una pausa de 1 minuto (r=1') entre cada serie y una macropausa de 3 minutos (R=3') cuando terminen todas esas series, de cara a realizar el siguiente bloque.

**APLICACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO:** Esto es una GUÍA general que cada cual debe adaptar a sí mismo, tanto a su nivel inicial de partida en cuanto a la condición física (aumentando las pausas y macropausas según sea necesario) como a vuestro horario y quehaceres personales (lo mismo da que sea lunes/miércoles/viernes a que sea martes/jueves/sábado. Lo ideal es que haya un día de pausa entre cada día de entreno.

**DÍA DE TRANSICIONES:** Es algo recomendable para aquellos/as que os lo planteéis en serio como reto. Normalmente se trabajan 2 de los sectores. Lo más fácil es mezclar carrera y bicicleta por el hecho de no necesitar ir a la piscina, pero podéis combinarlo con la playa, o hacer CARRERA + NATACIÓN ó CICLISMO + NATACIÓN. Intentad, eso sí, que se respete el orden de las pruebas, que en el caso del Gaviotathlón es (CARRERA-CICLISMO-NATACIÓN).

**MONITORIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO:** Muchos me preguntáis cómo contar los ritmos y demás. Mi consejo es que utilizéis la app Strava, ya que os mide muy bien vuestro desempeño en las sesiones de entrenamiento (os marca el ritmo por kilómetro que lleváis, la distancia recorrida, etc.).

¿DUDAS?: [apergar079@g.educaand.es](mailto:apergar079@g.educaand.es)

## SEMANAS 1-3

| SEMANA                  | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO  |
|-------------------------|--|----------|--|----------|---|---|----------|
| <b>1</b>                | <p>CARRERA<br/> <b>4X250m al 100%</b><br/>                     (r=1') (R=3')</p> <p><b>2x500m al 90%</b><br/>                     (r=2') (R=5')</p> <p><b>1x1000m</b></p>        | DESCANSO | <p>CICLISMO<br/> <b>6X1500m al 70%</b><br/>                     (r=1'; R=3')</p> <p><b>2x4500m al 60%</b><br/>                     (r=45"; R=2')</p> <p><b>1x9000m</b></p>     | DESCANSO | <p>NATACIÓN<br/> <b>8x25m</b><br/>                     (r=45"; R=2')</p> <p><b>4x50m</b><br/>                     (r=1'; R=2'30")</p> <p><b>2x100m</b><br/>                     (r=1'30; R=3')</p> <p><b>1x200m</b></p>   | <p><b>TRANSICIONES</b><br/>                     CARRERA: 1000m<br/>                     +<br/>                     CICLISMO: 4500m<br/>                     +<br/>                     ¿NATACIÓN: 50m?</p>  | DESCANSO |
| <b>2</b>                | <p>CARRERA<br/> <b>4X250m al 100%</b><br/>                     (r=45") (R=2'30")</p> <p><b>2x500m al 90%</b><br/>                     (r=1'30") (R=4')</p> <p><b>1x1000m</b></p> | DESCANSO | <p>CICLISMO<br/> <b>6X1500m al 80%</b><br/>                     (r=45"; R=2')</p> <p><b>2x4500m al 70%</b><br/>                     (r=30"; R=1'30")</p> <p><b>1x9000m</b></p> | DESCANSO | <p>NATACIÓN<br/> <b>8x25m</b><br/>                     (r=30"; R=2')</p> <p><b>4x50m</b><br/>                     (r=45"; R=2'30")</p> <p><b>2x100m</b><br/>                     (r=1'15"; R=3')</p> <p><b>1x200m</b></p> | <p><b>TRANSICIONES</b><br/>                     CARRERA: 1500m<br/>                     +<br/>                     CICLISMO: 6000m<br/>                     +<br/>                     ¿NATACIÓN: 100m?</p> | DESCANSO |
| <b>3</b>                | <p>CARRERA<br/> <b>4X250m al 100%</b><br/>                     (r=30") (R=2')</p> <p><b>2x500m al 90%</b><br/>                     (r=1') (R=3')</p> <p><b>1x1000m</b></p>       | DESCANSO | <p>CICLISMO<br/> <b>6X1500m al 90%</b><br/>                     (r=30"; R=1'30")</p> <p><b>2x4500m al 80%</b><br/>                     (r=30"; R=1')</p> <p><b>1x9000m</b></p> | DESCANSO | <p>NATACIÓN<br/> <b>8x25m</b><br/>                     (r=15"; R=2')</p> <p><b>4x50m</b><br/>                     (r=30"; R=2'30")</p> <p><b>2x100m</b><br/>                     (r=1'; R=3')</p> <p><b>1x200m</b></p>    | <p><b>TRANSICIONES</b><br/>                     CARRERA: 2000m<br/>                     +<br/>                     CICLISMO: 9000m<br/>                     +<br/>                     ¿NATACIÓN: 150m?</p> | DESCANSO |
| <b>TIEMPOS SEMANA 1</b> | CARRERA 1000m:   |          | CICLISMO 9000m:  |          | NATACIÓN 200m:  | <b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 1:</b>  |          |
| <b>TIEMPOS SEMANA 2</b> | CARRERA 1000m:   |          | CICLISMO 9000m:  |          | NATACIÓN 200m:  | <b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 2:</b>  |          |
| <b>TIEMPOS SEMANA 3</b> | CARRERA 1000m:   |          | CICLISMO 9000m:  |          | NATACIÓN 200m:  | <b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 3:</b>  |          |

## SEMANAS 4-6

| SEMANA                  | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO  |
|-------------------------|---|----------|--|----------|---|---|----------|
| <b>4</b>                | <p>CARRERA<br/> <b>2X500m al 100%</b><br/>                     (r=1') (R=3')<br/> <b>2x1000m al 90%</b><br/>                     (r=2') (R=5')<br/> <b>1x2500m</b></p>        | DESCANSO | <p>CICLISMO<br/> <b>6X750m al 80%</b><br/>                     (r=1'; R=3')<br/> <b>2x1500m al 70%</b><br/>                     (r=45"; R=2')<br/> <b>2x4500m al 60%</b><br/>                     (r=1'; R=3')<br/> <b>1x6000m</b></p>         | DESCANSO | <p>NATACIÓN<br/> <b>12x25m</b><br/>                     (r=45"; R=2')<br/> <b>6x50m</b><br/>                     (r=1'; R=2'30")<br/> <b>3x100m</b><br/>                     (r=1'30; R=3')<br/> <b>2x150m</b><br/>                     (r'=2')</p>   | <p><b>TRANSICIONES</b><br/>                     CARRERA: 2000m<br/>                     +<br/>                     CICLISMO: 6000m<br/>                     +<br/>                     ¿NATACIÓN: 100m?</p> | DESCANSO |
| <b>5</b>                | <p>CARRERA<br/> <b>2X500m al 100%</b><br/>                     (r=45") (R=2'30")<br/> <b>2x1000m al 90%</b><br/>                     (r=1'30") (R=4')<br/> <b>1x2500m</b></p> | DESCANSO | <p>CICLISMO<br/> <b>6X750m al 90%</b><br/>                     (r=1'15"; R=3')<br/> <b>2x1500m al 80%</b><br/>                     (r=1'; R=2'15")<br/> <b>2x4500m al 70%</b><br/>                     (r=1'; R=3')<br/> <b>1x6000m</b></p>    | DESCANSO | <p>NATACIÓN<br/> <b>12x25m</b><br/>                     (r=30"; R=2')<br/> <b>6x50m</b><br/>                     (r=45"; R=2'30")<br/> <b>3x100m</b><br/>                     (r=1'15"; R=3')<br/> <b>2x150m</b><br/>                     (r'=2')</p> | <p><b>TRANSICIONES</b><br/>                     CARRERA: 2500m<br/>                     +<br/>                     CICLISMO: 9000m<br/>                     +<br/>                     ¿NATACIÓN: 150m?</p> | DESCANSO |
| <b>6</b>                | <p>CARRERA<br/> <b>2X500m al 100%</b><br/>                     (r=30") (R=2')<br/> <b>2x1000m al 90%</b><br/>                     (r=1') (R=3')<br/> <b>1x2500m</b></p>       | DESCANSO | <p>CICLISMO<br/> <b>6X750m al 100%</b><br/>                     (r=1'30; R=3')<br/> <b>2x1500m al 90%</b><br/>                     (r=1'30"; R=2'30")<br/> <b>2x4500m al 80%</b><br/>                     (r=1'; R=3')<br/> <b>1x6000m</b></p> | DESCANSO | <p>NATACIÓN<br/> <b>12x25m</b><br/>                     (r=15"; R=2')<br/> <b>6x50m</b><br/>                     (r=30"; R=2'30")<br/> <b>3x100m</b><br/>                     (r=1'; R=3')<br/> <b>2x150m</b><br/>                     (r'=2')</p>    | <p><b>TRANSICIONES</b><br/>                     CARRERA: 3000m<br/>                     +<br/>                     CICLISMO: 9000m<br/>                     +<br/>                     ¿NATACIÓN: 200m?</p> | DESCANSO |
| <b>TIEMPOS SEMANA 4</b> | CARRERA 2500m:  |          | CICLISMO 6000m:  |          | NATACIÓN 150m:  | <b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 4:</b>  |          |
| <b>TIEMPOS SEMANA 5</b> | CARRERA 2500m:  |          | CICLISMO 6000m:  |          | NATACIÓN 150m:  | <b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 5:</b>  |          |
| <b>TIEMPOS SEMANA 6</b> | CARRERA 2500m:  |          | CICLISMO 6000m:  |          | NATACIÓN 150m:  | <b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 6:</b>  |          |

## SEMANAS 7-9

| SEMANA                  | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO   | DOMINGO  |
|-------------------------|--|----------|---|----------|---|--|----------|
| <b>7</b>                | <b>CARRERA</b><br><b>8X250m al 80%</b><br>(r=1') (R=3')<br><b>2x1500m al 90%</b><br>(r=3') (R=10')<br><b>1x3000m</b>     | DESCANSO | <b>CICLISMO</b><br><b>2X1500m al 80%</b><br>(r=1'; R=3')<br><b>2x3000m al 70%</b><br>(r=45"; R=2')<br><b>1x4500m al 60%</b><br>(R=3')<br><b>1x9000m</b>         | DESCANSO | <b>NATACIÓN</b><br><b>16x25m</b><br>(r=45"; R=2')<br><b>8x50m</b><br>(r=1'; R=2'30")<br><b>4x100m</b><br>(r=1'30; R=3')<br><b>2x200m</b><br>(r'=2')   | <b>TRANSICIONES</b><br>CARRERA: 2500m<br>+<br>CICLISMO: 6000m<br>+<br>¿NATACIÓN: 150m? | DESCANSO |
| <b>8</b>                | <b>CARRERA</b><br><b>8X250m al 100%</b><br>(r=45") (R=2'30")<br><b>2x1500m al 90%</b><br>(r=3') (R=8')<br><b>1x3000m</b> | DESCANSO | <b>CICLISMO</b><br><b>1x1500m al 90%</b><br>(r=1'15"; R=3')<br><b>2x3000m al 80%</b><br>(r=1'; R=2'15")<br><b>1x4500m al 70%</b><br>(R=3')<br><b>1x9000m</b>    | DESCANSO | <b>NATACIÓN</b><br><b>16x25m</b><br>(r=30"; R=2')<br><b>8x50m</b><br>(r=45"; R=2'30")<br><b>4x100m</b><br>(r=1'15"; R=3')<br><b>2x200m</b><br>(r'=2') | <b>TRANSICIONES</b><br>CARRERA: 2500m<br>+<br>CICLISMO: 9000m<br>+<br>¿NATACIÓN: 200m? | DESCANSO |
| <b>9</b>                | <b>CARRERA</b><br><b>8X250m al 100%</b><br>(r=30") (R=2')<br><b>2x1500m al 90%</b><br>(r=2') (R=6')<br><b>1x3000m</b>    | DESCANSO | <b>CICLISMO</b><br><b>2X1500m al 100%</b><br>(r=1'30; R=3')<br><b>2x3000m al 90%</b><br>(r=1'30"; R=2'30")<br><b>1x4500m al 80%</b><br>(R=3')<br><b>1x9000m</b> | DESCANSO | <b>NATACIÓN</b><br><b>16x25m</b><br>(r=15"; R=2')<br><b>8x50m</b><br>(r=30"; R=2'30")<br><b>4x100m</b><br>(r=1'; R=3')<br><b>2x200m</b><br>(r'=2')    | <b>TRANSICIONES</b><br>CARRERA: 3000m<br>+<br>CICLISMO: 9000m<br>+<br>¿NATACIÓN: 200m? | DESCANSO |
| <b>TIEMPOS SEMANA 7</b> | CARRERA 3000m:   |          | CICLISMO 9000m:   |          | NATACIÓN 200m:  | <b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 4:</b>   |          |
| <b>TIEMPOS SEMANA 8</b> | CARRERA 3000m:   |          | CICLISMO 9000m:   |          | NATACIÓN 200m:  | <b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 5:</b>   |          |
| <b>TIEMPOS SEMANA 9</b> | CARRERA 3000m:   |          | CICLISMO 9000m:   |          | NATACIÓN 200m:  | <b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 6:</b>   |          |