

# GAVIOTATHLÓN



## PLAN DE ENTRENAMIENTO COLECTIVO - EQUIPOS

### 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 a nivel de equipos, que podéis hacer tanto presencial (dándoos los relevos y haciendo el Gaviotathlón completo) como virtual (haciendo ese día cada uno de los integrantes el "test" de la distancia dada y haciendo la suma de todos los tiempos).

**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.).

**SEGUIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO:** En la tabla descriptiva de los entrenos, hay un apartado final en el que se recoge el mejor tiempo semanal de cada uno de los sectores de la prueba, así como un registro del número de días entrenados por cada integrante (A = quien realiza el sector de CARRERA; B = quien realiza el sector de CICLISMO; C = quien realiza el sector de NATACIÓN)

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

## CARRERA: SEMANAS 1-3

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO			
<b>1</b>	CARRERA 4X250m al 100% (r=1') (R=3') 2x500m al 90% (r=2') (R=5') 1x1000m	DESCANSO	CARRERA 4X250m al 90% (r=1') (R=3') 2x500m al 80% (r=2') (R=5') 1x1000m	DESCANSO	CARRERA 4X250m al 100% (r=1') (R=3') 2x500m al 90% (r=2') (R=5') 1x1000m	TRANSICIONES CARRERA: 1000m + CICLISMO: 4500m + NATACIÓN: 50m	DESCANSO			
<b>2</b>	CARRERA 4X250m al 90% (r=45") (R=2'30") 2x500m al 80% (r=1'30") (R=4') 1x1500m	DESCANSO	CARRERA 2X250m al 100% (r=45") (R=2'30") 2x500m al 90% (r=1'30") (R=4') 2x1000m (R=5')	DESCANSO	CARRERA 4X250m al 90% (r=45") (R=2'30") 2x500m al 80% (r=1'30") (R=4') 1x1500m	TRANSICIONES CARRERA: 1500m + CICLISMO: 6000m + NATACIÓN: 100m	DESCANSO			
<b>3</b>	CARRERA 4X250m al 100% (r=30") (R=2') 2x500m al 90% (r=1') (R=3') 2x1000m (R=5')	DESCANSO	CARRERA 4X250m al 100% (r=30") (R=2') 2x500m al 90% (r=1') (R=3') 1x1500m	DESCANSO	CARRERA 2X250m al 90% (r=30") (R=2') 2x500m al 80% (r=1') (R=3') 1x2000m	TRANSICIONES CARRERA: 2000m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 150m	DESCANSO			
<b>TIEMPOS SEMANA 1</b>	CARRERA 1000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 1:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 2</b>	CARRERA 1500m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 2:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 3</b>	CARRERA 2000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 3:</b>	A	B	C

## CARRERA: SEMANAS 4-6

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO			
<b>4</b>	CARRERA 2X500m al 80% (r=1') (R=3') 2x1000m al 70% (r=2') (R=5') 1x2500m	DESCANSO	CARRERA 2X500m al 90% (r=1') (R=3') 2x1000m al 80% (r=2') (R=5') 1x2500m	DESCANSO	CARRERA 2X500m al 100% (r=1') (R=3') 2x1000m al 90% (r=2') (R=5') 1x2500m	TRANSICIONES CARRERA: 2000m + CICLISMO: 6000m + NATACIÓN: 100m	DESCANSO			
<b>5</b>	CARRERA 2X500m al 80% (r=45") (R=2'30") 2x1000m al 70% (r=1'30") (R=4') 1x2500m	DESCANSO	CARRERA 2X500m al 70% (r=45") (R=2'30") 2x1000m al 50% (r=1'30") (R=4') 1x3000m	DESCANSO	CARRERA 2X500m al 100% (r=45") (R=4') 3x1500m al 70% (R=4')	TRANSICIONES CARRERA: 2500m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 150m	DESCANSO			
<b>6</b>	CARRERA 2X500m al 100% (r=30") (R=2') 2x1000m al 90% (r=1') (R=3') 1x2500m	DESCANSO	CARRERA 2X500m al 100% (r=30") (R=3') 4x1000m al 90% (R=5')	DESCANSO	CARRERA 2X500m al 70% (r=30") (R=2') 2x1000m al 50% (r=1') (R=3') 1x3000m	TRANSICIONES CARRERA: 3000m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 200m	DESCANSO			
<b>TIEMPOS SEMANA 4</b>	CARRERA 2500m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 1:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 5</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 2:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 6</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 3:</b>	A	B	C

## CARRERA: SEMANAS 7-9

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO			
<b>7</b>	CARRERA 8X250m al 80% (r=1') (R=3') 2x1500m al 90% (r=3') (R=10') 1x3000m	DESCANSO	CARRERA 4X500m al 80% (r=1') (R=3') 2x1500m al 60% (r=3') (R=10') 1x3000m	DESCANSO	CARRERA 8X250m al 80% (r=1') (R=3') 2x1500m al 90% (r=3') (R=10') 1x3000m	TRANSICIONES CARRERA: 2500m + CICLISMO: 6000m + NATACIÓN: 150m	DESCANSO			
<b>8</b>	CARRERA 4X500m al 100% (r=2') (R=4') 2x1500m al 70% (r=3') (R=8') 1x3000m	DESCANSO	CARRERA 8X250m al 100% (r=45") (R=2'30") 2x1500m al 90% (r=3') (R=8') 1x3000m	DESCANSO	CARRERA 4X500m al 100% (r=2') (R=4') 2x1500m al 80% (r=3') (R=8') 1x3000m	TRANSICIONES CARRERA: 2500m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 200m	DESCANSO			
<b>9</b>	CARRERA 8X250m al 100% (r=30") (R=2') 2x1500m al 80% (r=2') (R=6') 1x3000m	DESCANSO	CARRERA 4X500m al 100% (r=2') (R=4') 2x1500m al 80% (r=2') (R=6') 1x3000m	DESCANSO	CARRERA 8X250m al 100% (r=30") (R=2') 2x1500m al 80% (r=2') (R=6') 1x3000m	TRANSICIONES CARRERA: 3000m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 200m	DESCANSO			
<b>TIEMPOS SEMANA 7</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 1:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 8</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 2:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 9</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 3:</b>	A	B	C

## CICLISMO: SEMANAS 1-3

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
<b>1</b>	CICLISMO <b>6X1500m al 70%</b> (r=1'; R=3') <b>2x4500m al 60%</b> (r=45"; R=2') <b>1x9000m</b>	DESCANSO	<b>SERIES LARGAS</b> 5km SUAVE 2x4 SERIES (R=3'): 3min MEDIO/FUERTE + 1min SUAVE 5km SUAVE	DESCANSO	CICLISMO <b>6X1500m al 70%</b> (r=1'; R=3') <b>2x4500m al 60%</b> (r=45"; R=2') <b>1x9000m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 1000m + CICLISMO: 4500m + NATACIÓN: 50m	DESCANSO		
<b>2</b>	CICLISMO <b>6X1500m al 80%</b> (r=45"; R=2') <b>2x4500m al 70%</b> (r=30"; R=1'30") <b>1x9000m</b>	DESCANSO	<b>SERIES LARGAS</b> 5km SUAVE 2x4 SERIES (R=3'): 3min MEDIO/FUERTE + 1min SUAVE 5km SUAVE	DESCANSO	CICLISMO <b>6X1500m al 80%</b> (r=45"; R=2') <b>2x4500m al 70%</b> (r=30"; R=1'30") <b>1x9000m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 1500m + CICLISMO: 6000m + NATACIÓN: 100m	DESCANSO		
<b>3</b>	CICLISMO <b>6X1500m al 90%</b> (r=30"; R=1'30") <b>2x4500m al 80%</b> (r=30"; R=1') <b>1x9000m</b>	DESCANSO	<b>SERIES LARGAS</b> 5km SUAVE 2x4 SERIES (R=3'): 3min MEDIO/FUERTE + 1min SUAVE 5km SUAVE	DESCANSO	CICLISMO <b>6X1500m al 90%</b> (r=30"; R=1'30") <b>2x4500m al 80%</b> (r=30"; R=1') <b>1x9000m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 2000m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 150m	DESCANSO		
<b>TIEMPOS SEMANA 1</b>	CARRERA 1000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 1:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 2</b>	CARRERA 1500m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 2:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 3</b>	CARRERA 2000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 3:</b>	A	B	C

## CICLISMO: SEMANAS 4-6

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
4	CICLISMO <b>6X750m al 80%</b> (r=1'; R=3') <b>2x1500m al 70%</b> (r=45"; R=2') <b>2x4500m al 60%</b> (r=1'; R=3') <b>1x6000m</b>	DESCANSO	<b>SERIES MEDIAS</b> 5km SUAVE 3x4 SERIES (R=5'): 1min FUERTE-MÁX + 1min SUAVE 5km SUAVE	DESCANSO	CICLISMO <b>6X750m al 80%</b> (r=1'; R=3') <b>2x1500m al 70%</b> (r=45"; R=2') <b>2x4500m al 60%</b> (r=1'; R=3') <b>1x9000m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 2000m + CICLISMO: 6000m + NATACIÓN: 100m	DESCANSO		
5	CICLISMO <b>6X750m al 90%</b> (r=1'15"; R=3') <b>2x1500m al 80%</b> (r=1'; R=2'15") <b>2x4500m al 70%</b> (r=1'; R=3') <b>1x6000m</b>	DESCANSO	<b>SERIES LARGAS</b> 5km SUAVE 2x4 SERIES (R=3'): 3min MEDIO/FUERTE + 1min SUAVE 5km SUAVE	DESCANSO	CICLISMO <b>6X750m al 90%</b> (r=1'15"; R=3') <b>2x1500m al 80%</b> (r=1'; R=2'15") <b>2x4500m al 70%</b> (r=1'; R=3') <b>1x9000m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 2500m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 150m	DESCANSO		
6	CICLISMO <b>6X750m al 100%</b> (r=1'30; R=3') <b>2x1500m al 90%</b> (r=1'30"; R=2'30") <b>2x4500m al 80%</b> (r=1'; R=3') <b>1x6000m</b>	DESCANSO	<b>SERIES MEDIAS</b> 5km SUAVE 3x4 SERIES (R=5'): 1min FUERTE-MÁX + 1min SUAVE 5km SUAVE	DESCANSO	CICLISMO <b>6X750m al 100%</b> (r=1'30; R=3') <b>2x1500m al 90%</b> (r=1'30"; R=2'30") <b>2x4500m al 80%</b> (r=1'; R=3') <b>1x9000m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 3000m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 200m	DESCANSO		
TIEMPOS SEMANA 4	CARRERA 2500m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	DÍAS ENTRENADOS SEMANA 1:	A	B	C
TIEMPOS SEMANA 5	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	DÍAS ENTRENADOS SEMANA 2:	A	B	C
TIEMPOS SEMANA 6	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	DÍAS ENTRENADOS SEMANA 3:	A	B	C

## CICLISMO: SEMANAS 7-9

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO			
<b>7</b>	CICLISMO <b>2X1500m al 80%</b> (r=1'; R=3') <b>2x3000m al 70%</b> (r=45"; R=2') <b>1x4500m al 60%</b> (R=3') <b>1x9000m</b>	DESCANSO	<b>SERIES CORTAS</b> 5km SUAVE 4x4 SERIES (R=4'): 20seg FUERTE-MÁX + 20seg SUAVE 5km SUAVE	DESCANSO	CICLISMO <b>2X1500m al 80%</b> (r=1'; R=3') <b>2x3000m al 70%</b> (r=45"; R=2') <b>1x4500m al 60%</b> (R=3') <b>1x9000m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 2500m + CICLISMO: 6000m + NATACIÓN: 150m	DESCANSO			
<b>8</b>	CICLISMO <b>1x1500m al 90%</b> (r=1'15"; R=3') <b>2x3000m al 80%</b> (r=1'; R=2'15") <b>1x4500m al 70%</b> (R=3') <b>1x9000m</b>	DESCANSO	<b>SERIES MEDIAS</b> 5km SUAVE 3x4 SERIES (R=5'): 1min FUERTE-MÁX + 1min SUAVE 5km SUAVE	DESCANSO	<b>SERIES LARGAS</b> 5km SUAVE 2x4 SERIES (R=3'): 3min MEDIO/FUERTE + 1min SUAVE 5km SUAVE	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 2500m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 200m	DESCANSO			
<b>9</b>	CICLISMO <b>2X1500m al 100%</b> (r=1'30; R=3') <b>2x3000m al 90%</b> (r=1'30"; R=2'30") <b>1x4500m al 80%</b> (R=3') <b>1x9000m</b>	DESCANSO	<b>SERIES CORTAS</b> 5km SUAVE 4x4 SERIES (R=4'): 20seg FUERTE-MÁX + 20seg SUAVE 5km SUAVE	DESCANSO	CICLISMO <b>2X1500m al 100%</b> (r=1'30; R=3') <b>2x3000m al 90%</b> (r=1'30"; R=2'30") <b>1x4500m al 80%</b> (R=3') <b>1x9000m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 3000m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 200m	DESCANSO			
<b>TIEMPOS SEMANA 7</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		DÍAS ENTRENADOS SEMANA 1:	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 8</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		DÍAS ENTRENADOS SEMANA 2:	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 9</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		DÍAS ENTRENADOS SEMANA 3:	A	B	C

## NATACIÓN: SEMANAS 1-3

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
<b>1</b>	NATACIÓN <b>8x25m</b> (r=45"; R=2') <b>4x50m</b> (r=1'; R=2'30") <b>2x100m</b> (r=1'30; R=3') <b>1x200m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>8x25m</b> (r=45"; R=2') <b>4x50m</b> (r=1'; R=2'30") <b>2x100m</b> (r=1'30; R=3') <b>1x200m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>8x25m</b> (r=45"; R=2') <b>4x50m</b> (r=1'; R=2'30") <b>2x100m</b> (r=1'30; R=3') <b>1x250m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 1000m + CICLISMO: 4500m + NATACIÓN: 50m	DESCANSO		
<b>2</b>	NATACIÓN <b>10x25m</b> (r=30"; R=2') <b>5x50m</b> (r=45"; R=2'30") <b>2x125m</b> (r=1'15"; R=3') <b>1x250m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>8x25m</b> (r=30"; R=2') <b>4x50m</b> (r=45"; R=2'30") <b>2x100m</b> (r=1'15"; R=3') <b>1x200m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>10x25m</b> (r=30"; R=2') <b>5x50m</b> (r=45"; R=2'30") <b>2x125m</b> (r=1'15"; R=3') <b>1x250m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 1500m + CICLISMO: 6000m + NATACIÓN: 100m	DESCANSO		
<b>3</b>	NATACIÓN <b>10x25m</b> (r=15"; R=2') <b>5x50m</b> (r=30"; R=2'30") <b>2x100m</b> (r=1'; R=3') <b>1x250m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>10x25m</b> (r=15"; R=2') <b>5x50m</b> (r=30"; R=2'30") <b>2x100m</b> (r=1'; R=3') <b>1x250m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>10x25m</b> (r=15"; R=2') <b>5x50m</b> (r=30"; R=2'30") <b>2x100m</b> (r=1'; R=3') <b>1x250m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 2000m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 150m	DESCANSO		
<b>TIEMPOS SEMANA 1</b>	CARRERA 1000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 1:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 2</b>	CARRERA 1500m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 2:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 3</b>	CARRERA 2000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 3:</b>	A	B	C



## NATACIÓN: SEMANAS 4-6

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO			
<b>4</b>	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=45"; R=2') <b>6x50m</b> (r=1'; R=2'30") <b>3x100m</b> (r=1'30; R=3') <b>2x150m</b> (r'=2')	DESCANSO	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=45"; R=2') <b>6x50m</b> (r=1'; R=2'30") <b>3x100m</b> (r=1'30; R=3') <b>1x250m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=45"; R=2') <b>6x50m</b> (r=1'; R=2'30") <b>3x100m</b> (r=1'30; R=3') <b>2x150m</b> (r'=2')	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 2000m + CICLISMO: 6000m + NATACIÓN: 100m	DESCANSO			
<b>5</b>	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=30"; R=2') <b>6x50m</b> (r=45"; R=2'30") <b>3x100m</b> (r=1'15"; R=3') <b>1x250m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=30"; R=2') <b>6x50m</b> (r=45"; R=2'30") <b>3x100m</b> (r=1'15"; R=3') <b>2x150m</b> (r'=2')	DESCANSO	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=30"; R=2') <b>6x50m</b> (r=45"; R=2'30") <b>3x100m</b> (r=1'15"; R=3') <b>1x250m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 2500m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 150m	DESCANSO			
<b>6</b>	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=15"; R=2') <b>6x50m</b> (r=30"; R=2'30") <b>2x150m</b> (r=1'; R=3') <b>1x250m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=15"; R=2') <b>6x50m</b> (r=30"; R=2'30") <b>2x150m</b> (r=1'; R=3') <b>1x250m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=15"; R=2') <b>6x50m</b> (r=30"; R=2'30") <b>2x150m</b> (r=1'; R=3') <b>1x250m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 3000m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 200m	DESCANSO			
<b>TIEMPOS SEMANA 4</b>	CARRERA 2500m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 1:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 5</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 2:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 6</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 3:</b>	A	B	C

## NATACIÓN: SEMANAS 7-9

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO			
<b>7</b>	NATACIÓN <b>16x25m</b> (r=45"; R=2') <b>8x50m</b> (r=1'; R=2'30") <b>4x150m</b> (r=1'30; R=3') <b>2x250m</b> (R'=5')	DESCANSO	NATACIÓN <b>8x50m</b> (r=1'; R=2'30") <b>4x150m</b> (r=1'30; R=3') <b>2x250m</b> (R'=5')	DESCANSO	NATACIÓN <b>16x25m</b> (r=45"; R=2') <b>8x50m</b> (r=1'; R=2'30") <b>4x150m</b> (r=1'30; R=3') <b>2x250m</b> (R'=5')	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 2500m + CICLISMO: 6000m + NATACIÓN: 150m	DESCANSO			
<b>8</b>	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=30"; R=2') <b>6x50m</b> (r=45"; R=2'30") <b>3x100m</b> (r=1'15"; R=3') <b>1x250m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>16x25m</b> (r=45"; R=2') <b>4x150m</b> (r=1'30; R=3') <b>2x250m</b> (R'=5')	DESCANSO	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=30"; R=2') <b>6x50m</b> (r=45"; R=2'30") <b>3x100m</b> (r=1'15"; R=3') <b>1x250m</b>	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 2500m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 200m	DESCANSO			
<b>9</b>	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=15"; R=2') <b>6x50m</b> (r=30"; R=2'30") <b>3x100m</b> (r=1'; R=3') <b>2x150m</b> (r'=3')	DESCANSO	NATACIÓN <b>16x25m</b> (r=45"; R=2') <b>4x150m</b> (r=1'30; R=3') <b>1x250m</b>	DESCANSO	NATACIÓN <b>12x25m</b> (r=15"; R=2') <b>6x50m</b> (r=30"; R=2'30") <b>2x250m</b> (r'=5')	<b>TRANSICIONES</b> CARRERA: 3000m + CICLISMO: 9000m + NATACIÓN: 200m	DESCANSO			
<b>TIEMPOS SEMANA 7</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 1:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 8</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 2:</b>	A	B	C
<b>TIEMPOS SEMANA 9</b>	CARRERA 3000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:		<b>DÍAS ENTRENADOS SEMANA 3:</b>	A	B	C