

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 utilicéis 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

CARRERA: SEMANAS 1-3

SEMANA	LUNES	MART	[ES	MIÉR	COLES	JUEVES	VIER	NES	SÁE	ADO	DOM	INGO
1	CARRERA 4X250m al 100% (r=1') (R=3') 2x500m al 90% (r=2') (R=5') 1x1000m	DESCAN	NSO	2x500m al 80% (r=2') (R=5') 1x1000m		DESCANSO	CARR 4X250m (r=1') (2x500m (r=2') (1x10	al 100% (R=3') al 90% (R=5')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 1000m + O: 4500m + ÓN: 50m	DESC	ANSO
2	CARRERA 4X250m al 90% (r=45") (R=2'30") 2x500m al 80% (r=1'30") (R=4') 1x1500m	DESCAN	DESCANSO		RRERA m al 100% (R=2'30") m al 90% O") (R=4') .000m R=5')	DESCANSO	CARR 4X250m (r=45") (F 2x500m (r=1'30" 1x15	al 90% R=2'30") al 80%) (R=4')	CARRER CICLISM	TRANSICIONES CARRERA: 1500m + CICLISMO: 6000m + NATACIÓN: 100m		ANSO
3	CARRERA 4X250m al 100% (r=30") (R=2') 2x500m al 90% (r=1') (R=3') 2x1000m (R=5')	DESCAN	DESCANSO		RRERA m al 100% ") (R=2') m al 90%) (R=3') .500m	DESCANSO	CARR 2X250m (r=30") 2x500m (r=1') (1x20	al 90% (R=2') al 80% (R=3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 2000m + O: 9000m + ÓN: 150m	DESC	ANSO
TIEMPOS SEMANA 1	CARRERA 1000m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 1:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 2	CARRERA 1500m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 2:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 3	CARRERA 2000m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 3:	А	В	С

CARRERA: SEMANAS 4-6

SEMANA	LUNES	MAR'	TES	MIÉR	COLES	JUEYES	VIER	NES	SÁE	BADO	DOM	INGO
4	CARRERA 2X500m al 80% (r=1') (R=3') 2x1000m al 70% (r=2') (R=5') 1x2500m	DESCA	NSO	CARRERA 2X500m al 90% (r=1') (R=3') 2x1000m al 80% (r=2') (R=5') 1x2500m		DESCANSO	CARF 2X500m (r=1') 2x1000n (r=2') 1x25	al 100% (R=3') n al 90% (R=5')	CARRER	ICIONES A: 2000m + O: 6000m + ÓN: 100m	DESC	CANSO
5	CARRERA 2X500m al 80% (r=45") (R=2'30") 2x1000m al 70% (r=1'30") (R=4') 1x2500m	DESCA	NSO	2X500r (r=45") 2x1000 (r=1'30	RRERA m al 70% (R=2'30") m al 50% 0") (R=4') 000m	DESCANSO	CARF 2X500m (r=45") 3x1500 n (R=	al 100% (R=4') n al 70%	CARRER	CIONES A: 2500m + O: 9000m + ÓN: 150m	DESC	CANSO
6	CARRERA 2X500m al 100% (r=30") (R=2') 2x1000m al 90% (r=1') (R=3') 1x2500m	DESCA	NSO	CARRERA 2X500m al 100% (r=30") (R=3') 4x1000m al 90% (R=5')		DESCANSO	CARF 2X500m (r=30") 2x1000n (r=1') 1x30	n al 70% (R=2') n al 50% (R=3')	CARRER	ICIONES A: 3000m + O: 9000m + ÓN: 200m	DESC	CANSO
TIEMPOS SEMANA 4	CARRERA 2500m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS NA 1:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 5	CARRERA 3000m:		CICLISM	CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS NA 2:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 6	CARRERA 3000m:		CICLISM	CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS NA 3:	А	В	С

CARRERA: SEMANAS 7-9

SEMANA	LUNES	MAR'	TES	MIÉR	COLES	JUEVES	VIER	NES	SÁE	ADO	DOM	INGO
7	CARRERA 8X250m al 80% (r=1') (R=3') 2x1500m al 90% (r=3') (R=10') 1x3000m	DESCA	.NSO	4X500 (r=1' 2x1500 (r=3')	RRERA m al 80%) (R=3') lm al 60% (R=10') l000m	DESCANSO	CARR 8X250m (r=1') (2x1500m (r=3') (l 1x30 (al 80% (R=3') n al 90% R=10')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 2500m + O: 6000m + ÓN: 150m	DESC	CANSO
8	CARRERA 4X500m al 100% (r=2') (R=4') 2x1500m al 70% (r=3') (R=8') 1x3000m	DESCA	DESCANSO		RRERA n al 100% (R=2'30") om al 90%) (R=8') 000m	DESCANSO	CARR 4X500m (r=2') (2x1500m (r=3') (1x30	al 100% (R=4') n al 80% (R=8')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 2500m + O: 9000m + ÓN: 200m	DESC	CANSO
9	CARRERA 8X250m al 100% (r=30") (R=2') 2x1500m al 80% (r=2') (R=6') 1x3000m	DESCA	DESCANSO		RRERA n al 100%) (R=4') om al 80%) (R=6') 000m	DESCANSO	CARR 8X250m (r=30") 2x1500m (r=2') (1x30 (al 100% (R=2') n al 80% (R=6')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 3000m + O: 9000m + ÓN: 200m	DESC	CANSO
TIEMPOS SEMANA 7	CARRERA 3000m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 1:	Α	В	С
TIEMPOS SEMANA 8	CARRERA 3000m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 2:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 9	CARRERA 3000m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			TRENADOS ANA 3:	А	В	С

CICLISMO: SEMANAS 1-3

SEMANA	LUNES	MARTE	S MIÉR	RCOLES	JUEVES	VIERN	ES	SÁE	ADO	DOM	INGO
1	CICLISMO 6X1500m al 70% (r=1'; R=3') 2x4500m al 60% (r=45"; R=2') 1x9000m	DESCANSO	5km 2x4 SEF 3min MEDIO/FL	S LARGAS I SUAVE RIES (R=3'): JERTE + 1min SUAVE I SUAVE	DESCANSO	CICLISMO 6X1500m al (r=1'; R=3 2x4500m al (r=45"; R= 1x9000 m	I 70 % 3') I 60 % =2')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 1000m + O: 4500m + ÓN: 50m	DESC	CANSO
2	CICLISMO 6X1500m al 80% (r=45"; R=2') 2x4500m al 70% (r=30"; R=1'30") 1x9000m	DESCANSO	5km 2x4 SEF 3min MEDIO/FL	S LARGAS I SUAVE RIES (R=3'): JERTE + 1min SUAVE I SUAVE	DESCANSO	CICLISMO 6X1500m al (r=45"; R= 2x4500m al (r=30"; R=1" 1x9000 m	I 80 % =2') I 70 % L'30")	CARRER	CIONES A: 1500m + O: 6000m + ÓN: 100m	DESC	CANSO
3	CICLISMO 6X1500m al 90% (r=30"; R=1'30") 2x4500m al 80% (r=30"; R=1') 1x9000m	DESCANSO	5km 2x4 SEF 3min MEDIO/FL	S LARGAS In SUAVE RIES (R=3'): JERTE + 1min SUAVE In SUAVE	DESCANSO	CICLISMO 6X1500m al (r=30"; R=1' 2x4500m al (r=30"; R= 1x9000 m	I 90% 1'30") I 80% =1')	CARRER	ICIONES A: 2000m + O: 9000m + ÓN: 150m	DESC	CANSO
TIEMPOS SEMANA 1	CARRERA 1000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	Di	ÍAS ENTR SEMAI	RENADOS NA 1:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 2	CARRERA 1500m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	DÍ	ÍAS ENTR SEMAI	RENADOS NA 2:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 3	CARRERA 2000m:		CICLISMO 9000m:		NATACIÓN 250m:	DÍ	OÍAS ENTR SEMAI	RENADOS ANA 3:		В	С

CICLISMO: SEMANAS 4-6

SEMANA	LUNES	MAR?	res	MIÉ	RCOLES	JUEVES	VIER	NES	SÁE	ADO	DOM	INGO
4	CICLISMO 6X750m al 80% (r=1'; R=3') 2x1500m al 70% (r=45"; R=2') 2x4500m al 60% (r=1'; R=3') 1x6000m	DESCAI	NSO	SERIES MEDIAS 5km SUAVE 3x4 SERIES (R=5'): 1min FUERTE-MÁX + 1min SUAVE 5km SUAVE		DESCANSO	CICLIS 6X750m (r=1'; 2x1500m (r=45"; 2x4500m (r=1'; 1x90	n al 80% R=3') n al 70% ; R=2') n al 60% R=3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 2000m + O: 6000m + ÓN: 100m	DES	CANSO
5	CICLISMO 6X750m al 90% (r=1'15"; R=3') 2x1500m al 80% (r=1'; R=2'15") 2x4500m al 70% (r=1'; R=3') 1x6000m	DESCAI	DESCANSO		IES LARGAS Im SUAVE ERIES (R=3'): DIO/FUERTE + 1min SUAVE Im SUAVE	DESCANSO	CICLIS 6X750m (r=1'15' 2x1500m (r=1'; R: 2x4500m (r=1'; 1x90	n al 90% "; R=3') n al 80% =2'15") n al 70% R=3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 2500m + O: 9000m + ÓN: 150m	DES	CANSO
6	CICLISMO 6X750m al 100% (r=1'30; R=3') 2x1500m al 90% (r=1'30"; R=2'30") 2x4500m al 80% (r=1'; R=3') 1x6000m	DESCAI	NSO	SERIES MEDIAS 5km SUAVE 3x4 SERIES (R=5'): 1min FUERTE-MÁX + 1min SUAVE 5km SUAVE		DESCANSO	CICLIS 6X750m (r=1'30 2x1500m (r=1'30"; 2x4500m (r=1'; 1x90	al 100% ; R=3') n al 90% R=2'30") n al 80% R=3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 3000m + O: 9000m + ÓN: 200m	DES	CANSO
TIEMPOS SEMANA 4	CARRERA 2500m:		CICLISM	ИО 9000m:		NATACIÓN 250m:		_	RENADOS ANA 1:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 5	CARRERA 3000m:		CICLISM	ИО 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 2:	Α	В	С
TIEMPOS SEMANA 6	CARRERA 3000m:		CICLISM	ИО 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 3:	Α	В	С

CICLISMO: SEMANAS 7-9

SEMANA	LUNES	MAR1	TES	MIÉ	RCOLES	JUEVES	VIER	NES	SÁE	ADO	DO	MINGO
7	CICLISMO 2X1500m al 80% (r=1'; R=3') 2x3000m al 70% (r=45"; R=2') 1x4500m al 60% (R=3') 1x9000m	DESCAN	NSO	SERIES CORTAS 5km SUAVE 4x4 SERIES (R=4'): 20seg FUERTE-MÁX + 20seg SUAVE 5km SUAVE		DESCANSO	CICLIS 2X1500n (r=1'; 2x3000n (r=45"; 1x4500n (R= 1x90	n al 80% R=3') n al 70% ; R=2') n al 60% 3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 2500m + O: 6000m + ÓN: 150m	DI	ESCANSO
8	CICLISMO 1x1500m al 90% (r=1'15"; R=3') 2x3000m al 80% (r=1'; R=2'15") 1x4500m al 70% (R=3') 1x9000m	DESCAN	NSO	5k 3x4 S 1min FUERT	I ES MEDIAS Im SUAVE ERIES (R=5'): E-MÁX + 1min SUAVE Im SUAVE	DESCANSO	SERIES L 5km S 2x4 SERIE 3min MEDIO 1min S 5km S	UAVE ES (R=3'): D/FUERTE +	CARRER CICLISM	ICIONES A: 2500m + O: 9000m + ÓN: 200m	DI	ESCANSO
9	CICLISMO 2X1500m al 100% (r=1'30; R=3') 2x3000m al 90% (r=1'30"; R=2'30") 1x4500m al 80% (R=3') 1x9000m	DESCAN	NSO	5k 4x4 S 20seg FUERT	IES CORTAS cm SUAVE ERIES (R=4'): E-MÁX + 20seg SUAVE cm SUAVE	DESCANSO	CICLIS 2X1500m (r=1'30 2x3000m (r=1'30"; 1x4500m (R= 1x90	al 100% ; R=3') n al 90% R=2'30") n al 80% 3')	CARRER	ICIONES A: 3000m + O: 9000m + ÓN: 200m	DI	ESCANSO
TIEMPOS SEMANA 7	CARRERA 3000m:		CICLISI	MO 9000m:		NATACIÓN 250m:			TRENADOS ANA 1:		В	С
TIEMPOS SEMANA 8	CARRERA 3000m:		CICLISI	MO 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 2:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 9	CARRERA 3000m:		CICLISI	MO 9000m:		NATACIÓN 250m:		_	RENADOS ANA 3:	А	В	С

NATACIÓN: SEMANAS 1-3

SEMANA	LUNES	MAR	TES	MIÉR	COLES	JUEVES	VIER	NES	SÁE	ADO	DO	MINGO
1	NATACIÓN 8x25m (r=45"; R=2') 4x50m (r=1'; R=2'30") 2x100m (r=1'30; R=3') 1x200m	DESCA	DESCANSO		ACIÓN 2 25m "; R=2') 2 50m R=2'30") 100m 30; R=3') 200m	DESCANSO	NATA(8x2 (r=45"; 4x5 (r=1'; R= 2x10 (r=1'30	5m R=2') 0m =2'30") 0m ; R=3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 1000m + O: 4500m + ÓN: 50m	DE	SCANSO
2	NATACIÓN 10x25m (r=30"; R=2') 5x50m (r=45"; R=2'30") 2x125m (r=1'15"; R=3') 1x250m	DESCANSO		NAT. 8x (r=30 4x (r=45"; 2x1 (r=1'1)	ACIÓN (25m (7; R=2') (50m (100m (5"; R=3')	DESCANSO	NATA(10x2 (r=30"; 5x5; (r=45"; R 2x12 (r=1'15'	CIÓN 25m R=2') 0m t=2'30") 25m '; R=3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 1500m + O: 6000m + ÓN: 100m	DE	SCANSO
3	NATACIÓN 10x25m (r=15"; R=2') 5x50m (r=30"; R=2'30") 2x100m (r=1'; R=3') 1x250m	DESCA	DESCANSO		ACIÓN x25m "; R=2') x50m : R=2'30") 100m '; R=3') 250m	DESCANSO	NATA(10x2 (r=15"; 5x5 (r=30"; R 2x10 (r=1'; 1x25	25m R=2') 0m t=2'30") 00m R=3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 2000m + O: 9000m + ÓN: 150m	DE	SCANSO
TIEMPOS SEMANA 1	CARRERA 1000m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 1:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 2	CARRERA 1500m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 2:	Α	В	С
TIEMPOS SEMANA 3	CARRERA 2000m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 3:	Α	В	С

NATACIÓN: SEMANAS 4-6

SEMANA	LUNES	MAR	TES	MIÉR	COLES	JUEVES	VIER	NES	SÁE	BADO	DON	AINGO
4	NATACIÓN 12x25m (r=45"; R=2') 6x50m (r=1'; R=2'30") 3x100m (r=1'30; R=3') 2x150m (r'=2')	DESCANSO		12: (r=45 6x (r=1'; 3x: (r=1'3	ACIÓN x 25m "; R=2') : 50m R=2'30") 100m 30; R=3') 250m	DESCANSO	NATACIÓN 12x25m (r=45"; R=2') 6x50m (r=1'; R=2'30") 3x100m (r=1'30; R=3') 2x150m (r'=2')		CARRER CICLISM	ICIONES A: 2000m + O: 6000m + ÓN: 100m	DES	SCANSO
5	NATACIÓN 12x25m (r=30"; R=2') 6x50m (r=45"; R=2'30") 3x100m (r=1'15"; R=3') 1x250m	DESCANSO		12: (r=30 6x (r=45"; 3x: (r=1'1 2x:	ACIÓN x 25m "; R=2') : 50m R=2'30") 100m 5"; R=3') 150m '=2')	DESCANSO	NATA 12x2 (r=30"; 6x5 (r=45"; F 3x10 (r=1'15'	25m R=2') 0m k=2'30") 00m '; R=3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 2500m + O: 9000m + ÓN: 150m	DES	SCANSO
6	NATACIÓN 12x25m (r=15"; R=2') 6x50m (r=30"; R=2'30") 2x150m (r=1'; R=3') 1x250m	DESCANSO		12: (r=15 6x (r=30"; 2x: (r=1	ATACIÓN 12x25m 15"; R=2') 6x50m 0"; R=2'30") 2x150m =1'; R=3') Lx250m		NATA 12x2 (r=15") 6x5 (r=30"; F 2x15 (r=1'; 1x25	25m R=2') 0m k=2'30") 60m R=3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 3000m + O: 9000m + ÓN: 200m	DES	SCANSO
TIEMPOS SEMANA 4	CARRERA 2500m:		CICLISM	1O 9000m:		NATACIÓN 250m:			TRENADOS ANA 1:		В	С
TIEMPOS SEMANA 5	CARRERA 3000m:		CICLISM	1O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 2:	Α	В	С
TIEMPOS SEMANA 6	CARRERA 3000m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 3:	А	В	С

NATACIÓN: SEMANAS 7-9

SEMANA	LUNES	MAR	TES	MIÉR	COLES	JUEVES	VIER	NES	SÁE	ADO	DO	MINGO
7	NATACIÓN 16x25m (r=45"; R=2') 8x50m (r=1'; R=2'30") 4x150m (r=1'30; R=3') 2x250m (R'=5')	DESCA	DESCANSO		NATACIÓN 8x50m (r=1'; R=2'30") 4x150m (r=1'30; R=3') 2x250m (R'=5')		NATA(16x2 (r=45"; 8x5((r=1'; R= 4x15 (r=1'30 2x25 (R'=	25m R=2') Om =2'30") 60m ; R=3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 2500m + O: 6000m + ÓN: 150m	DE	SCANSO
8	NATACIÓN 12x25m (r=30"; R=2') 6x50m (r=45"; R=2'30") 3x100m (r=1'15"; R=3') 1x250m	DESCANSO		NATACIÓN 16x25m (r=45"; R=2') 4x150m (r=1'30; R=3') 2x250m (R'=5')		DESCANSO	NATA(12x2 (r=30"; 6x5((r=45"; R 3x10 (r=1'15'	25m R=2') Om R=2'30") Om '; R=3')	CARRER CICLISM	ICIONES A: 2500m + O: 9000m + ÓN: 200m	DE	SCANSO
9	NATACIÓN 12x25m (r=15"; R=2') 6x50m (r=30"; R=2'30") 3x100m (r=1'; R=3') 2x150m (r'=3')	DESCA	DESCANSO		ACIÓN x 25m "; R=2') 150m 30; R=3') 250m	DESCANSO	NATA(12x2 (r=15"; 6x5((r=30"; R 2x25 (r'=	25m R=2') Om R=2'30") 60m	CARRER CICLISM	ICIONES A: 3000m + O: 9000m + ÓN: 200m	DE	SCANSO
TIEMPOS SEMANA 7	CARRERA 3000m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 1:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 8	CARRERA 3000m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 2:	А	В	С
TIEMPOS SEMANA 9	CARRERA 3000m:		CICLISM	O 9000m:		NATACIÓN 250m:			RENADOS ANA 3:	Α	В	С