



SWIMBIKERUN

PLAN DE ENTRENAMIENTO: IRONMAN 70.3
DEPORTE: TRIATLÓN
DURACIÓN: 16 SEMANAS

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 1K @E.P. -CAL 3X100m -SET 2x200m -ENF 3X100 BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	RUN: SESIÓN EN CUESTAS. - 2k CAL @ E.P. - 2 x (3m in @S.P. 4-6% / lm in @E.P. 0%) - lk @ E.P.	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 1K BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	FUERZA: 45 MIN	BIKE: LARGA 30K @E.P.	RUN: LARGA 5k @ E.P.
2	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 12K @E.P. -CAL 3X100m -SET 3x200m -ENF 3X100 BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	RUN: SESIÓN EN CUESTAS. - 2k CAL @ E.P. - 2 x (3m in @S.P. 4-6% / lm in @E.P. 0%) - lk @ E.P.	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 1K BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	FUERZA: 45 MIN	BIKE: LARGA 35K @E.P.	RUN: LARGA 7k @ E.P.
3	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 1K @E.P. BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	RUN: SUAVE 4K @E.P.	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 1K BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	DÍA DE DESCANSO/FUERZA OPCIONAL	BIKE: LARGA 20K @E.P.	RUN: LARGA 4k @ E.P.
4	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 14K @E.P. -CAL 3X100m -SET 4x200m -ENF 3X100 BIKE: SUAVE 35m in @E.P.	RUN: SESIÓN EN CUESTAS. - 2k CAL @ E.P. - 3x (3m in @S.P. 4-6% / lm in @E.P. 0%) - lk @ E.P.	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 1K BIKE: INTERVALOS -10m in CAL @E.P. -6 x (30s HRD/ lm in EZ) -10m in ENF. @E.P.	FUERZA: 45 MIN	BIKE: LARGA 40k @E.P.	RUN: LARGA 8k @ E.P.
5	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 16K @E.P. -CAL 3X100m -SET 5x200m -ENF 3X100 BIKE: SUAVE 35m in @E.P.	RUN: SESIÓN EN CUESTAS. - 2k CAL @ E.P. - 4x (3m in @S.P. 4-6% / lm in @E.P. 0%) - lk @ E.P.	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 1K BIKE: INTERVALOS -10m in CAL @E.P. -8 x (30s HRD/ lm in EZ) -10m in ENF. @E.P.	FUERZA: 45 MIN	BIKE: LARGA 45k @E.P.	RUN: LARGA 10k @ E.P.
6	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 1K @E.P. BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	RUN: SUAVE 5K @E.P.	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 1K BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	DÍA DE DESCANSO/FUERZA OPCIONAL	BIKE: LARGA 35K @E.P.	RUN: LARGA 6k @ E.P.
7	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 18K @E.P. -CAL 3X100m -SET 6x200m -ENF 3X100 BIKE: SUAVE 35m in @E.P.	RUN: CARRERA PROGRESIVA 7k	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 12K BIKE: INTERVALOS -10m in CAL @E.P. -10 x (30s HRD/ lm in EZ) -10m in ENF. @E.P.	DÍA DE DESCANSO/FUERZA OPCIONAL	BIKE: LARGA 50k @E.P.	RUN: LARGA 12k @ E.P.
8	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 18K @E.P. -CAL 3X100m -SET 6x200m -ENF 3X100 BIKE: SUAVE 35m in @E.P.	RUN: TEMPO -CAL 2K @ E.P. -SET 3x (1k@Tm P/2m in @ E.P.) -ENF 1K @ E.P.	SWIM: TÉCNICA 12K BIKE: INTERVALOS -10m in CAL @E.P. -12 x (30s HRD/ lm in EZ) -10m in ENF. @E.P.	SWIM: SUAVE 15K @ E.P.	BIKE: LARGA 60k @E.P.	RUN: LARGA 14k @ E.P.
9	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 20K @E.P. -CAL 4X100m -SET 4x300m -ENF 4X100 BIKE: SUAVE 40m in @E.P.	RUN: CARRERA PROGRESIVA 9k	SWIM: TÉCNICA 12K BIKE: INTERVALOS -10m in CAL @E.P. -6 x (45s HRD/ lm in EZ) -10m in ENF. @E.P.	SWIM: SUAVE 15K @ E.P.	BIKE: LARGA 70k @E.P.	RUN: LARGA 17k @ E.P.
10	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 15K @E.P. BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	RUN: SUAVE 7K @E.P.	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 1K BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	DÍA DE DESCANSO/FUERZA OPCIONAL	BIKE: LARGA 45K @E.P.	RUN: LARGA 12k @ E.P.
11	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 20K @E.P. -CAL 4X100m -SET 4x300m -ENF 4X100 BIKE: SUAVE 40m in @E.P.	RUN: INTERVALOS - 3k @E.P. - 15x (30s @ MxP/ lm in Off) - 3k @E.P.	SWIM: TÉCNICA BIKE: INTERVALOS -10m in CAL @E.P. -8 x (45s HRD/ lm in EZ) -10m in ENF. @E.P.	SWIM: SUAVE 15K @ E.P.	BIKE: LARGA 80k @E.P. RUN: BRICK @7k R.P.	RUN: LARGA 19k @ E.P.

12	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 2.2K @E.P. -CAL 4X100m -SET 5x300m -ENF 3X100 BIKE: SUAVE 40m in @E.P.	RUN: CARRERA PROGRESIVA 12k	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 14K BIKE: INTERVALOS -10m in CAL @E.P. -10 x (45s HRD/ 1m in EZ) -10m in ENF. @E.P.	SWIM: SUAVE 15K @ E.P.	BIKE: LARGA 90k @E.P.	RUN: LARGA 21k @ E.P.
13	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 2.4K @E.P. -CAL 3X100m -SET 6x300m -ENF 3X100 BIKE: SUAVE 45m in @E.P.	RUN: TEMPO -CAL 2K@ E.P. -SET 4x (2k@ Tm P/2m in @ E.P.) -ENF 1K @ E.P.	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 14K BIKE: INTERVALOS -10m in CAL @E.P. -12 x (45s HRD/ 1m in EZ) -10m in ENF. @E.P.	SWIM: SUAVE 15K @ E.P.	BIKE: LARGA 100k @E.P. RUN: BRICK @9k R.P.	RUN: LARGA 23k @ E.P.
14	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 2.0K @E.P. -CAL 4X100m -SET 4x300m -ENF 4X100 BIKE: SUAVE 40m in @E.P.	RUN: SUAVE 10K @E.P.	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 1K BIKE: SUAVE 40m in @E.P.	DÍA DE DESCANSO/FUERZA OPCIONAL	BIKE: LARGA 80K @E.P.	RUN: LARGA 18k @ E.P.
15	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 1.8K @E.P. BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	RUN: SUAVE 10K @E.P.	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 1K BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	DÍA DE DESCANSO/FUERZA OPCIONAL	BIKE: LARGA 50K @E.P.	RUN: LARGA 12k @ E.P.
16	DÍA DE DESCANSO / SESIÓN DE RECUPERACIÓN	SWIM: LARGA 1K @E.P. BIKE: SUAVE 30m in @E.P.	RUN: SUAVE 6K @E.P.	DÍA DE DESCANSO	SWIM: TÉCNICA/SUAVE 500m BIKE: SUAVE 20m in @E.P. RUN: SUAVE 3K @E.P.	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE CARRERA!

GLOSARIO PLANES DE ENTRENAMIENTO SWIMBIKERUN – TRIATLÓN

Ritmos de entrenamiento o "*paces*"

Si ya has participado en alguna carrera el siguiente calculador que hemos creado te puede ayudar a calcular tus ritmos de entrenamiento de running: [Click Aquí](#).

El siguiente glosario te puede servir de guía para seguir nuestro plan de entrenamiento.

- E.P. (Easy Pace): En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale entre un 4-6. Este ritmo es ideal para tus entrenamientos de recuperación, así como para acumular kilómetros semanales sin sobrecargar el cuerpo. En este ritmo también deberás correr tus carreras largas.
- EZ (Easy – Bicicleta) Indica un esfuerzo de baja intensidad o suave. En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale entre un 4-6.
- HRD (Hard) Indica un esfuerzo de alta intensidad. En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale entre un 9-10.
- S.P. (Steady Pace): En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale a un 7. Este ritmo es ideal para enseñarle a tu cuerpo a correr de forma eficiente. Es un ritmo cercano a tu pace de maratón.
- TmP (Tempo Pace) o Umbral (Treshold): En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale a un 8. Este ritmo es ideal para realizar intervalos largos (2km+) y para mejorar tu perfil de lactato. Es un ritmo cercano a tu pace de media maratón.
- F.P. (Fast Pace) o Vo2 Max: En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale a un 9. Este ritmo es ideal para realizar intervalos entre 400m y 2km. Mejora tu Vo2 Max o capacidad de transportar oxígeno hacia los músculos.
- MxP (Max Pace): En una escala de esfuerzo del 1-10, equivale a un 10. Este ritmo es ideal para realizar intervalos cortos menores a 400m. Mejora tu Vo2 Max o capacidad de transportar oxígeno hacia los músculos, así como tu cadencia.
- R.P. (Race Pace): Es el ritmo que te has planteado como objetivo para tu carrera. Entrenar en el ritmo que utilizarás durante la competencia te ayuda a evitar sorpresas y a acostumbrarte al esfuerzo. No todos los entrenamientos deben realizarse a este ritmo.
- OFF Significa completo reposo.

Sesiones de entrenamiento y Otros

- CAL Significa tiempo de calentamiento.
- Carrera de Activación Es un tipo de carrera que sirve para preparar los músculos para un esfuerzo próximo. Por la misma razón, se utiliza para recuperar los músculos de la fatiga. Se debe realizar siempre en E.P.
- Carrera/Bicicleta o Natación Larga Significa la sesión de entrenamiento de mayor duración. Crea resistencia y mejora la capacidad aeróbica. Debe realizarse en E.P. y de forma paulatina se le pueden incluir intervalos de R.P.
- Carrera Progresiva La carrera progresiva es aquella en donde el ritmo de entrenamiento va aumentando por cada medida de tiempo, normalmente por cada kilómetro. Se recomienda que la carrera progresiva se inicie en un E.P. y no pase el TmP.
- Cross Training El cross training es un método de actividad física alternativo al deporte que se está practicando. Así, el corredor podrá por ejercitarse a través de deportes alternativos como el ciclismo, la natación, el senderismo, entre muchos otros. Se recomienda que sea una actividad física que no implique mucho estrés o fatiga en el cuerpo.
- Carrera Suave Es una sesión que te ayuda a acumular volumen de entrenamiento y por tanto mejora tu capacidad aeróbica sin crear mayor fatiga. Se debe realizar en E.P.
- ENF Significa tiempo de enfriamiento.
- Fuerza Sesión de gimnasio o entrenamiento con peso. Entrenar fuerza es indispensable para prevenir lesiones y poder lidiar con la carga muscular de los entrenamientos de resistencia.
- Sesión en Cuestas (Hill Reps) Son sesiones de entrenamiento en donde se entrena la resistencia muscular a través de la inclinación o pendientes de la ruta o la caminadora. Para estas sesiones se indica el gradiente de inclinación que se recomienda, normalmente entre un 4-6%. Estas sesiones se deben realizar en S.P., TmP o F.P, según la duración del intervalo.
- Sesión de Intervalos Las sesiones de intervalo son aquellas en donde se realizan esfuerzos significativos por ciertas duraciones, seguido de periodos de descanso totales o de esfuerzo reducido. Los intervalos pueden ser cortos o medianos. Los intervalos más cortos trabajarán el Vo2 Max, mientras que

los intervalos medianos desarrollarán tu capacidad anaeróbica. Las sesiones de intervalos se deben realizar, dependiendo de su duración, en TmP, F.P. o MxP.

- Sesión de Umbral

La sesión de umbral se realiza en TmP. Es ideal para realizar intervalos largos (2km+) y para mejorar tu perfil de lactato. Es igualmente una excelente herramienta para pronosticar tiempos de carrera.

- Sesión Yasso

La sesión Yasso se utiliza, principalmente, en planes de entrenamiento para la maratón en la medida que sirve como un gran pronosticador del tiempo de carrera. Implica intervalos de 800m que se deben correr en el mismo tiempo de carrera pronosticado, pero en lugar de horas y minutos, en minutos y segundos. Así, si tu tiempo pronosticado de carreras es 4 horas y 5 minutos, deberás correr el intervalo de 800m en 4 minutos y 5 segundos. En estas sesiones deberás realizar entre 4-12 intervalos de 800m, según tu estado físico y avance en el plan de entrenamiento.

- SET

Significa la parte principal del entrenamiento.

- Técnica

Sesión de entrenamiento en donde se realizan ejercicios para mejorar la técnica.

