



Entrenamiento Basico Y Generico para hacer un Duatlon en 7 Semanas

NOTA IMPORTANTE :

- 1.- Este plan es generico y carece de muchos detalles, asegurate de tener algo de base aerobica y/o de trabajo previo.
- 2.- No nos hacemos responsables de tu desempeño en base a este entrenamiento, si buscas algo mas especializado y hecho a tu medida contactanos www.trilocosoficial.com y te diseñamos un plan a tu medida.
- 3.- Este plan es una cortesia como apoyo y referencia para que realices el duatlon, es responsabilidad de cada individuo el estar seguro de poder realizarlo y contar con la salud adecuada, POR lo que no somos responsables por cualquier percance que se pueda presentar



www.trilocosoficial.com

Tel: 844-212-7863



Tri-Locos Oficial Mr.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Semana 1 4 al 10 Oct	Descanso	30' Carrera a pie Abdominales y Estiramientos	Descanso	20' Trote suave y 3 series de 3' rapido recuperando 2'. Estiramientos	Descanso	60' Bicicleta progresivos. Abdominales y Estirmamientos	40' Carrera a pie. Abdominales y Estiramientos	Primera semana de preparación con tres sesiones aeróbicas y una sesión anáerobica (series rápidas). Es importante dedicar tiempo al final para realizar abdominales que nos ayudarán a preparar nuestro cuerpo a los cambios de postura de los dos deportes, y estiramientos, fundamentales para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.
Semana 2 11 al 17 Oct	Descanso	45' Bicicleta con cambios de ritmo. Abdominales y Estiramientos	Descanso	35' Carrera a pie. Abdominales y Estiramientos	Descanso	60' Bicicleta progresivos. Abdominales y Estirmamientos	40' Carrera a pie. Abdominales y Estiramientos	Esta semana se incluyen dos sesiones de bicicleta. Si por tu horario no puedes realizar tu sesión de bicicleta cuando todavía es de día puedes utilizar la bicicleta estática o el rodillo, pero recuerda hidratarte bien y tener agua cerca. Semana 3
Seman 3 18 al 24 Oct	Descanso	50' Bicicleta progresivos. Abdominales y Estiramientos	Descanso	40' Carrera a pie con cuestras. Abdominales y Estiramientos	Descanso	70' Bicicleta con cuestras. Abdominales y Estiramientos	40' Carrera a pie. Abdominales y Estiramientos	En esta semana, y una vez que hemos ido asimilando las distancias y los volúmenes de entrenamientos, vamos a empezar a hacer sesiones con cuestras dado que normalmente el Duatlón Cross es una modalidad que al transcurrir por caminos conlleva subidas y bajadas y alguna que otra dificultad técnica con la bicicleta.
Seman 4 25 al 31 Oct	Descanso	45' Carrera a pie. Abdominales y Estiramientos	Descanso	20' Trote suave y 5 series de 2' rapido recuperando 1'. Estiramientos	Descanso	75' Bicicleta. Abdominales y Estiramientos	50' Carrera a pie. Abdominales y Estiramientos	Esta semana tenemos que tratar de mantener un ritmo sostenido y vivo durante las sesiones largas. Hay que trabajar un poquito más duro y subir un poquito más las pulsaciones. La semana próxima sera de asimilación y podremos relajarnos un poco para no sobrecargar. En cualquier caso, al final de esta semana sería recomendable visitar al fisioterapeuta para que nos den un masaje de descarga de la musculatura y evitar posibles lesiones.
Seman 5 1 al 7 Nov	Descanso	40' Carrera a pie. 10' Técnica Transiciones. Estiramientos	Descanso	50' Bicicleta con ligeros cambios de ritmo. 10' Técnica Transiciones. Estiramientos	Descanso	45' Carrera a pie. 10' Técnica Transiciones. Estiramientos	80' Bicicleta. 10' Técnica Transiciones. Estiramientos	Semana suave de asimilación del entrenamiento y preparación de la próxima semana en la que empezaremos a hacer cinco sesiones semanales. Además iniciaremos la técnica de las transiciones. Es importante memorizar y practicar los pasos a dar en las transiciones para perder el menor tiempo posible; como ponerse el casco, zapatillas, como montarse en la bici, como bajarse, etc.
Semana 6 8 al 14 Nov	Descanso	50' Carrera a pie. Abdominales y Estiramientos.	Descanso	15' Trote suave, 4 series de 3' rápido recuperando 1'. Estiramientos	Descanso	60' Bicicleta o 45' Carrera a pie. 10' Tecnica Transiciones. Estiramientos	15' Carrera a Pie 40' Bicicleta. 10' Carrera a Pie Estiramientos	Esta semana es bastante importante y es donde tenemos que dar el retoque final a nuestro entrenamiento. Mantener un ritmo sostenido en los rodajes largos y hacer las mejores series rápidas que hayamos hecho hasta ahora. Dejaremos para el domingo un pequeño ensayo del Duatlón que tendremos que hacer a un ritmo suave y asimilando sensaciones. Tras terminar esta semana es un buen momento para visitar otra vez al fisioterapeuta. #fisioitalEn Saltillo
Seman 7 15 al 21 Nov	Descanso	40' Carrera a pie con algunos cambios de ritmo cortos. Estiramientos	50' Bicicleta suave. Estiramientos.	Descanso	Descanso			algunas sesiones suaves para no perder la forma y relajar unpoquito la musculatura. Como recomendamos la semanapasada visita al fisioterapeuta para descargar la musculatura; el mejor día sería el lunes. No hagas grandes esfuerzos esta semana, ya no vas a mejorar tu condición física y puedes desgastarte innecesariamente para el Duatlón del Domingo. Prepara tu material, bicicleta, casco, inflador de rueda, antipinchazos, gafas, barras energéticas, agua, etc.. Ya solo te queda disfrutar el Domingo participando en la prueba que llevas preparando varias semanas. Lo harás muy bien. ¡Mucho ánimo!