

Estos entrenamientos son ideales para triatletas con cierta preparación, que ya llevan 1-2 años entrenando natación y tienen una buena base de este invierno.

Para los triatletas que empiezan deben **disminuir el número de metros** del entrenamiento de calidad.

EJEMPLOS DE ENTRENAMIENTOS PARA CORTA DISTANCIA:



1. **Calentar.** Cuanto más variado mejor, incluir ejercicios de **técnica**. Parte principal de la sesión: 6x50/15'' prog + 100 suaves + 6x75/2' muy muy fuertes!! **Nadar suave para acabar la sesión.**

2. **Calentar.** La misma idea que en la sesión anterior. Parte principal: 12x25/10'' 2 suaves 1 fuerte, todas con palas + 50 suaves + 3x(4x100/20'')/3' todas las series **a un ritmo muy alto.** Nadar suave para acabar el entrenamiento.

3. **Calentar como antes pero con traje de neopreno,** por lo tanto también hacer la técnica con el traje y notaréis desde ya las diferencias. **Parte principal:** 4x25/40'' a tope! Trabajo de velocidad (con –sin palas) y luego hacer 6x100/10'' a **ritmo alto mantenido.** Tras la última salir del agua y quitarse el traje **como si de una competición se tratase.** Soltar largo en el agua.

EJEMPLOS DE ENTRENAMIENTOS PARA MEDIA DISTANCIA:



1. **Misma idea de calentamiento.** Parte principal: 6x50/20'' prog 1-3 + 50 suaves + 5x400/3' muy fuertes, **sin guardarse nada**, siendo valientes. Soltar suave.
2. Calentar como siempre. Parte principal de la sesión: 20x100/15'' 5 con Palas, 5 sin Palas, 5 con Palas, y 5 sin Palas. **Nado suave para acabar.**
3. Propuesta con traje de neopreno. **Calentar con ejercicios de técnica específicos de Triatlón** y después hacer 5-6x75 metros muy fuertes, **acumulando lactato**, a continuación hacer 6x200/20'' a ritmo medio. **Soltar suave.** El traje de neopreno se podría quitar **después de las series 75**, rápidamente, y tirarse al agua sin recuperar!! para hacer **las series de 200.**

ENTRENAMIENTOS PARA LARGA DISTANCIA:

1. **Calentar muy variado haciendo estilos, piernas y palas.** Parte principal: 3x1000/2' Crol 1º serie cada 200 más fuerte, la 2º serie a ritmo medio mantenido, **la última regresivo cada 200.** Soltar al acabar.
2. Calentar como en la opción anterior. **Parte principal: 1x2000 locomotor** (25 ritmo 25 suave, 50 r 50 s, 75 r 75 s, 100 r 100 s) repetir esta fórmula 4 veces. **Soltar al acabar.**
3. **Esta vez con traje de neopreno.** En el calentamiento con ejercicios de técnica de Triatlón y en la parte principal hacer 3x800/2' 1º con Palas a ritmo medio mantenido, la 2º progresiva de 0-200 respirando cada 2 brazadas pero **cambiado cada 50 metros** derecha – izquierda, la 3º igual que la 1º. **Si hace demasiado calor quitarse el traje.** Evitar la deshidratación!!! **Soltar al final.**



► El contenido de las sesiones respecto al **trabajo de la TÉCNICA** en estas semanas, son los propios del triatlón. Eso no excluye que de vez en cuando también **recordemos ejercicios típicos** de técnica como el punto muerto, nadar tocando la axila, etc. **Ahora los ejercicios son de este tipo:**

1. Nadar en series de **25 metros** con los ojos cerrados. Cada 6 brazadas los abrimos y **corregimos trayectoria** o no.
2. Nadar 6 brazadas normales, **6 brazadas con la cabeza fuera** y mirada al frente.
3. Nadar **cada 3 brazadas**, con respiración a derecha e izquierda para tener información visual de lo que sucede en ambos lados.
4. Nadar en piscina **sin corcheras y en grupo**.
5. Aprender a sortear las boyas **sin perder velocidad** de nado.
6. Quitarse y ponerse las gafas **mientras sigo nadando**.
7. Nadar con neopreno **sin dar apenas pies**.
8. Nadar a pies **o bien** a rueda lateral.

Lo que queremos conseguir con estos ejercicios es **ser capaces de tener recursos para nadar en aguas abiertas**, orientarnos, ajustar la brazada a las circunstancias concretas del agua ese día, **ajustar la brazada al uso del neopreno y nadar en grupo**.