

SESIONES GRATUITAS TRIATLÓN



BE**WATER**TRAINING

NIVEL AVANZADO

SESIONES GRATUITAS

TRIATLÓN AVANZADO

NIVEL AVANZADO

Dirigido a personas que tienen buena técnica y nadan a ritmos medios por debajo de 1 minuto 30 segundos por cada 100 y buscan alcanzar objetivos de rendimiento deportivo en triatlón.

OBJETIVOS

1. Dominar el medio acuático.
2. Trabajar los factores de rendimiento necesarios para tus objetivos competitivos.
3. Mejorar tus ritmos medios o marcas en entrenamiento y competición
4. Entrenar la fuerza específica dentro y fuera del agua.
5. Realizar 5 sesiones por semana de 1 hora a 30 minutos
6. Disfrutar con el entrenamiento y la competición.

SESIÓN 1

AE1/AE2 - TOTAL 3700m

WARM UP: 1400m (50-55%)

900m (200m Crol + 100m Crol respirando cada 3 brazadas + 200m Crol + 100m Crol respirando cada 5 brazadas) + 200m Crol (último 25 de cada 100 más fuerte + 100m alargando el buceo en los virajes).

10X50m con pull y palas C. 1' (fijándose bien en la rotación de hombros, pero bloqueando la cadera).

MAINSET: 2000m (70%)

5X300m / 30" crol (2 últimas con palas)

5X100m / 15" crol con aletas y tubo

COOL DOWN: 300m (40-50%)

300m nado suave.

SESIÓN 2

AE1/AE2 - TOTAL 4000m

WARM UP: 1000m (45%)

300m nado variado + 300m nado con aletas y tubo +

300m pies con aletas.

100m nado suave.

MAINSET: 2500m (65-85%)

5X100m crol C. 1'45"

500m (50m AE2 + 50m AE3)

5X100m con palas C. 1'40"

500m (50m AE2 + 50m AE3)

5X100m crol C. 1'35"

COOL DOWN: 500m (45%)

500m (nado suave / técnica / remadas).

SESIÓN 3

AE1/AE2/VEL. - TOTAL 3800m

WARM UP: 1500m (45-100%)
600m (75m crol + 25m no crol)
12X50m con palas y aletas C. 50"
6X25m sprint C. 45"
150m nado suave

MAINSET: 1500m (75-80%)
12X100m C. 2' (3ª / 6ª / 10ª progresiva + fuerte)
8X25m sprint con palas C. 45"
100m nado suave

COOL DOWN: 1500m (75-80%)
12X100m C. 2' (3ª / 6ª / 10ª progresiva + fuerte)
8X25m sprint con palas C. 45"
100m nado suave

SESIÓN 4

U. ANAERÓBICO - TOTAL 4000m

WARM UP: 900m (65%)
300m Nado variado + 300m pies con tabla + 300m con pull y goma + tubo.

MAINSET: 2500m (75-100%)
800m con palas (100m respirando al lado derecho/ 100m al izquierdo)



3X500m / 30" (25m fuerte + 50m suave + 150m progresivo + 25m suave) x 2
4X25m sprint C. 45" + 100m nado suave

COOL DOWN: 600m (60%)
600m nado suave.

SESIÓN 5 AE1/AE2/TÉCNICA - TOTAL 4000m

WARM UP: 1600m (40-60%)
400m Nado variado
3X200m / 15" con pull y palas
3X200m / 15" nado con aletas

MAINSET: 1500m (75-80%)
500m / 30" Crol (75m Normal + 25m respirando cada 3)
400m / 30" Crol normal
300m / 20" Crol con palas
200m / 15" Crol normal
100m / 10" Crol con frecuencia alta

COOL DOWN: 900m (50-65%)
6X50m C. 1' intentando nadar pocas brazadas / deslizado
200m técnica básica (1 solo con 1 brazo / punto muerto / solo remada subacuática)
200m con pull (rotando bien los hombros, pero controlando la cadera)
200m nado suave.

¡ENHORABUENA
HAS FINALIZADO
LAS SESIONES!

Te queremos agradecer
tu confianza con **2 regalos**

Sesión de coaching
10-15 min (zoom)

Plan de entrenamiento
online por 30€

¡GRACIAS! 😊

BEWATERTRAINING