

# PLANIFICACION TRIATLÓN TEMPORADA SECTOR CICLISTA

## LEYENDA:

- **Rest:** recuperación
- **FTP:** Umbral Potencia Funcional (UPF)
- **FTHR:** Umbral de pulso funcional
- **UANAÉ:** Umbral anaeróbico
- **HR MAX:** pulsaciones máximas
- **VO2 Máx.:** Consumo de oxígeno máximo
- **TiZ:** Time in zone (tiempo en zona)
- **ERG:** modo ajuste automático carga/resistencia del rodillo
- **RPE:** percepción subjetiva del esfuerzo (escala del 1 al 10)
- **WU:** warm up (calentamiento)
- **MS:** main set (parte principal)
- **POT:** potencia
- **CD:** cool down (enfriamiento)
- **DR:** drills (simulacros competición)
- **(-):** entre dichos intervalos
- **(to):** desde uno a otro intervalo (progresión)

## CARGA, DESCANSOS, OBJETIVOS Y COMPETICIONES

Esta planificación está pensada para gente que compite realiza triatlones olímpicos. Es importante estar atentos a las señales del cuerpo y tomar descanso cuando lonesciten, saltándonos cualquiera de las planificaciones existentes.

Saúl Armendáriz Sánchez  
Colegiado N° 60.257  
Tfno.-699596587-  
Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendáriz@yahoo.es](mailto:saularmendáriz@yahoo.es)



## PERIODIZACIÓN TIPO ACUMULACIÓN

Durante la periodización nos vamos a centrar en ir acumulando TiZ en cada zona. Maximizando el tiempo en zonas, nuestro organismo se va adaptando a las cargas y preparándose para cargas futuras. Lo primordial de cada fase es progresar en TiZ y olvidarnos de incrementar la potencia.

## ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Esta periodización está basada en las zonas de entrenamiento de Andy Coggan (2010) que son las siguientes:

Coggan Individual Power Levels				
Zone #	Zone Name	Power (Watts)	Time Range (minutes/ hours)	% of FTP
1	Aerobic/ Recovery	0-201	24-12 hours	0-56%
2	Base/Endurance	201-273	12- 4 hours	56-76%
3	Tempo	273-316	4 hours-90:00	76-88%
3.5 (4a)	Sweet Spot	316-342	90:00-75:00	88-95%
4	Threshold	342-379	75:00-16:56	95-105%
5	FRC/FTP	379-553	16:56-1:30	105-155%
6	FRC	553-864	1:30-0:25	155-241%
6.5 (7a)	Pmax/FRC	864-1,192	0:25-0:08	241-332%
7	Pmax	1,192-1500	0:08-0:01	332- 400%
	Max Power	1500	0:01	400%

## PERIODO PREPARATORIO

Durante este período lo que vamos a realizar es una progresión en TiZ construyendo cada vez más y llegando al máximo TiZ posible en cada zona de entreno que trabajemos, el incremento de potencia lo dejamos de lado para más adelante. Las zonas de entreno a trabajar en dicho período es la Z2 (Endurance) con pequeños matices en el trabajo neuromuscular (Z6). No hay que olvidar que la periodización está pensada para gente amateur y con poca base.

### SEMANA 1

#### FASE 1. TESTS DE INICIO DE TEMPORADA (P1, P5, P20, PMAX)

#### PERÍODO PREPARATORIO GENERAL

#### MESOCICLO ENTRANTE

Durante esta fase vamos a realizar los test de principio de temporada. Dado que venimos del parón, es interesante realizar test para actualizar las zonas de entreno. El plan consta de sesiones de BASE/ENDURANCE y los test propios. La base se introduce para empezar a ir cogiendo resistencia aeróbica antes de empezar lo que sería el mesociclo de preparación general.

Durante el desarrollo de esta semana primera realizaremos el test de PMAX y el P5, todo ello acompañado de salidas rodadoras en Z2 para ir trabajando la base aeróbica.

LUNES	MARTES	X	JUEVES	V	SABADO	DOMINGO
<b>Día 1. Z2. BASE. Endurance</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 2. Z2. BASE. Endurance</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)		<b>Día 4. PMAX. Estimación potencia máxima. Dar el máximo a máxima cadencia y torque (fuerza en el pedal). Aprovechar el final de una bajada y que venga llano para apretar ahí.</b>		<b>Día 6. TEST P5. Estimación del VO2Máx. Desconectar el ERG si se realiza en rodillo e ir modificando la resistencia del rodillo. Intentamos mantener la potencia más alta los 5'. 5' antes mete un gel y 250ml líquido.</b> 155-241% FTP >106% FTHR 95-100% HR MAX RPE 8-9 (sobre 10)	<b>Día 7. Z2. BASE. Endurance</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)
<b>TOTAL: 100'</b> 20' @ 45% to 60% (>70 rpm)	<b>TOTAL: 100'</b> 20' @ 45% to 60% (>70 rpm)		<b>TOTAL: 81'</b> Warm-Up - 20' @ 53% to 73%		<b>TOTAL 86'</b> WU: 45' @ 65 (>80 rpm) 3x1' @ 80-90% with 1' @ 30% rest	<b>TOTAL: 100'</b> 20' @ 45% to 60% (>70 rpm)  60' @ 65% (>70 rpm)

60' @ 56% to 75% (>70 rpm)	60' @ 56% to 75% (>70 rpm)		- 4 x 30" @ 90% with 1' @ 60% rest		5' @ 100% 1' @ max effort (>150%)	20' @ 55% to 40% (>70 rpm)
20' @ 40% to 50% (>70 rpm)	20' @ 50% to 40% (>70 rpm)		Active 5' @ 63% 2 X 10" @ 325% with 10' @ 50% rest 40' @ 63%		MS: 10' @ 70 to 80% 5' @ >120% (max effort) de pie (last 45" full)	
			Cooldown - 5' @ 55% to 35%		CD: 15' @ 60-70%	

**SEMANA 2**

Para esta segunda semana de test realizaremos el P1 y el P20. Habrá dos días de trabajo en Z2 para ir adaptando el cuerpo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	J	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	<b>Día 9. Z2. BASE.</b> <b>Endurance</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 10. TEST 1min. Esfuerzo máximo de pie en subida hasta que no puedas permanecer de pie más tiempo. 5' antes mete un gel y 200ml líquido.</b> >150% FTP >106% FTHR 60-70%HR MAX RPE 8-9 (sobre 10)		<b>Día 12. Z2. BASE.</b> <b>Endurance</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 13. TEST FTP.</b> <b>Comenzamos un punto por debajo del FTP estimado los 2'-3' primeros (hablar con entrenador previamente), para finalizar los 2'-3' últimos minutos a máx. potencia. 2-3h antes carga HC 4gr/kg (complejos) y 10' antes un gel y 250ml agua o isotónico.</b> 100% FTP 99-105% FTHR 80-93% HR MAX RPE 7 (sobre 10)	
	<b>TOTAL 105'</b> Warm-Up - 10' @ 45% to 65% (>70rpm)	<b>TOTAL 86'</b> Warm-Up 45' @ 65 (>80 rpm)		<b>TOTAL 90'</b> Warm-Up - 10' @ 43% to 63%	<b>TOTAL 80'</b> Warm-Up 20' @ 65%	

Saúl Armendáriz Sánchez  
Colegiado N° 60.257  
Tfno.-699596587-  
Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendariz@yahoo.es](mailto:saularmendariz@yahoo.es)



Active - 75' @ 56% to 76%	3x1' @ 80-90% with 1' @ 30% rest 5' @ 100%	Active - 60' @ 70%	3x1' @ 80-90% fast pedalling (100rpm)
Cooldown - 20' @ 55% to 35% (>70rpm)	1' @ max effort (>150%) 10' @ 70 to 80%	Cooldown - 20' @ 55% to 35%	5' @ 65%
	Active 1' @ >150% (max effort) de pie		Active 5' @ all-out effort (máx.)
	Cooldown 15' @ 60-70%		10' @ 65%
			20' (TEST) 100%
			Cooldown 10-15' @ 65%

**FASE 2. INICIO DE TEMPORADA.  
PERÍODO PREPARATORIO GENERAL  
MESOCICLO ENTRANTE**

**SEMANA 1**

La semana consta de trabajo aeróbico junto con trabajo neuromuscular. El objetivo es acumular minutos en Z2 a diferentes intensidades. Añadimos un día de trabajo de torque. Si usas rodillo para entrenar, hay que quitar el ERG de los rodillos y utilizar la resistencia para trabajar el torque. El fin de semana lo dejaremos para la salida larga de FONDO. Puedes ir con la grupeta pero con cuidado de no pasarte de vueltas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	V	SABADO	DOMINGO
<b>Día 15. Z2. BASE. Endurance.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70% HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 16. Z2. BASE. Endurance. Rodaje aeróbico con trabajo neuromuscular.</b> 56-76% FTP/>150%FTP 68-83% FTHR 60-70% HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 17. Z2. BASE. Endurance.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70% HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 18. TORQUE. Trabajo de fuerza a VO2Máx. Sentado. Sin EGR y con la resistencia del rodillo. Subida constante con &gt;4%. Puede trabajarse en llano (sin aire a favor, si en contra) Para ciclistas entrenados disminuir las RPM (rango optimo 45- 60rpm) 50-110% FTP</b>		<b>Día 20. Z2. BASE. Endurance.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70% HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 21. Z2. BASE. Endurance. GRAN FONDO. En los repechos @ 80%</b> 75% FTP 82% FTHR 70% HR MAX RPE 4 (sobre 10)

Saúl Armendáriz Sánchez  
Colegiado Nº 60.257  
Tfno.-699596587-  
Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendáriz@yahoo.es](mailto:saularmendáriz@yahoo.es)



			68-105% FTHR 60-90%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)			
<b>TOTAL: 75'</b> MS: 75' @ 56%	<b>TOTAL: 90'</b> MS:90' @ 56% @ 6x30' >150% máx. effort with 5' @ <56% rest	<b>TOTAL: 75'</b> MS: 75' @ 56% to 76% Comenzar a 56% e ir subiendo hasta el 75% para comenzar a bajar hasta 56%	<b>TOTAL: 91'</b> WU: 20' @ 50 to 70% 2x1' @ 100% with 15' @ 55%  MS: 10' @ 65% to 70% 5' @ 60% to 65% 10' @ 70% to 75% 5' @ 60% to 65% 3x4' @ 110% (60rpm) with 4' @ >56% rest (80rpm)  CD: 5' @ 70%' 5' @ 65%' 5' @ 60%'		<b>TOTAL: 90'</b> WU: 15' @ 56% to 76%  MS:15' @ 70% 15' @ 65% 15' @ 76% 15' @ 60% 15' @ 65%  CD: 5' @ 70% to 56%	<b>TOTAL 180'</b> MS: 160' @ 75%  CD: 20' @ 56% (80rpm)

## SEMANA 2

Durante esta semana segunda seguiremos trabajando la resistencia (BASE) y el torque otro día más. Meteremos un día de trabajo de cadencia mientras trabajamos la Z2 (RESISTENCIA). El fin de semana tendrá una rodada larga para coger fondo (posible salida con grupeta respetando entreno).

LUNES	MARTES	X	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Día 22. Z2. BASE. Endurance.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 23. TORQUE. Trabajo de fuerza a VO2Max. Sentado. Sin ERG y con la resistencia del rodillo. Subida constante con &gt;4%. Puede trabajarse en llano (sin aire a favor, si en contra) Para ciclistas entrenados disminuir las RPM (rango optimo 45-60rpm)</b> 50-110% FTP		<b>Día 25. Z2. BASE. Endurance. Rodaje aeróbico con trabajo neuromuscular.</b> 56-76% FTP/>150%FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 26. Z2. BASE. Endurance. Trabajo de cadencia.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 27. Z2. BASE. Endurance.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 28. Z2. BASE. Endurance. GRAN FONDO. En los repechos @ 80%</b> 75% FTP 82% FTHR 70% HR MAX RPE 4 (sobre 10)

	68-105% FTTH 60-90%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)					
<b>TOTAL: 90'</b> WU: 15' @ 56% to 76%	<b>TOTAL: 91'</b> WU: 20' @ 50 to 70% 2x1' @ 100% with 15" @ 55%		<b>TOTAL: 90'</b> MS:90' @ 56% @ 6x30" >150% máx. effort with 5' @ <56% rest	<b>TOTAL: 90'</b> 10' @ 60% (80-85rpm) 10' @ 65%(85-90rpm) 10' @ 70%(90-95rpm) 30' @ 76%(75-80rpm) 10' @ 65%(90-95rpm) 10' @ 60%(85-90rpm) 10' @ 56%(80-85rpm)	<b>TOTAL: 90'</b> WU: 15' @ 56% to 76%	<b>TOTAL 180'</b> MS: 160' @ 75%
MS:15' @ 70% 15' @ 65% 15' @ 76% 15' @ 60% 15' @ 65%	MS: 10' @ 65% to 70% 5' @ 60% to 65% 10' @ 70% to 75% 5' @ 60% to 65% 3x4' @ 110% (60rpm) with 4' @ >56% rest (80rpm)				MS:15' @ 70% 15' @ 65% 15' @ 76% 15' @ 60% 15' @ 65%	CD: 20' @ 56% (80rpm)
CD: 5' @ 70% to 56%	CD: 5' @ 70%' 5' @ 65%' 5' @ 60%'				CD: 5' @ 70% to 56%	

### SEMANA 3 (RECOVERY)

Durante esta semana seguiremos trabajando la base aeróbica (Z2) y potencia neuromuscular activando los sustratos de alta energía y el sistema anaeróbico aláctico. Meteremos un par de días de recuperación activa y uno de descanso completo (rec. Pasiva). El fin de semana lo dejaremos para la tirada larga con la grupeta si es preciso, pero respetando el entreno.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	V	SABADO	DOMINGO
<b>Día 29. REC. ACTIVA.</b> <b>Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTTH 50-60%HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)	<b>Día 30. Z2. BASE.</b> <b>Arrancadas. Anaer. Si se hace en rodillo desactivar el ERG.</b> 56-76% FTP 68-83% FTTH 60-70%HR MAX	<b>Día 31. Z2. BASE.</b> <b>Endurance. Trabajo de cadencia.</b> 56-76% FTP 68-83% FTTH	<b>Día 32. REC. ACTIVA. Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTTH 50-60%HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)		<b>Día 34. Z2. BASE.</b> <b>Arrancadas. Anaer. Si se hace en rodillo desactivar el ERG.</b> 56-76% FTP 68-83% FTTH	<b>Día 35. Z2. BASE. Endurance. GRAN FONDO. En los repechos @ 80%</b> 75% FTP 82% FTTH 70% HR MAX

Saúl Armendáriz Sánchez  
Colegiado N° 60.257  
Tfno.-699596587-  
Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendáriz@yahoo.es](mailto:saularmendáriz@yahoo.es)



	RPE 3-4 (sobre 10)	60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)			60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	RPE 4 (sobre 10)
<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60' @ 50%	<b>TOTAL: 90'</b> WU: 15' @ 40% to 56% 30' @ 56% to 75%  MS: 3 x 10" @ 100% to 200% with 1' @ 60% rest 10' @ 56% to 75% 3 x 10" @ 100% to 200% with 1' @ 60% rest  CD: 20' @ 65% 10' @ 56%	<b>TOTAL: 90'</b> 10' @ 60% (80-85rpm) 10' @ 65% (85-90rpm) 10' @ 70% (90-95rpm) 30' @ 76% (75-80rpm) 10' @ 65% (90-95rpm) 10' @ 60% (85-90rpm) 10' @ 56% (80-85rpm)	<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60' @ 50%		<b>TOTAL: 90'</b> WU: 15' @ 40% to 56% 30' @ 56% to 75%  MS: 3 x 10" @ 100% to 200% with 1' @ 60% rest 10' @ 56% to 75% 3 x 10" @ 100% to 200% with 1' @ 60% rest  CD: 20' @ 65% 10' @ 56%	<b>TOTAL 180'</b> MS: 160' @ 75%  CD: 20' @ 56% (80rpm)

#### SEMANA 4

Seguimos con trabajo del sistema neuromuscular y Z2 (base). Incorporaremos un día de recuperación activa y dejaremos el fin de semana para rodajes más largos en Z2. Podemos ir con la grupeta pero respetando el entreno (NO TE CALIENTES). Un día trabajaremos el TORQUE (fuerza) para mejorar el reclutamiento de fibras.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	V	SABADO	DOMINGO
<b>Día 36. Z2. BASE. Trabajo neuromuscular.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX	<b>Día 37. Z2. BASE.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 38. TORQUE. Trabajo de fuerza a UANAE. Sentado. Sin ERG y con la resistencia del rodillo. Subida constante con &gt;4%.</b>	<b>Día 39. REC. ACTIVA. Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTHR		<b>Día 41. Z2. BASE. Endurance. GRAN FONDO. En los repechos @ 80%</b> 75% FTP	<b>Día 42. Z2. BASE. Endurance. GRAN FONDO. En los repechos @ 80%</b> 75% FTP

Saúl Armendáriz Sánchez  
Colegiado N° 60.257  
Tfno.-699596587-  
Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendáriz@yahoo.es](mailto:saularmendáriz@yahoo.es)



RPE 3-4 (sobre 10)		<b>Puede trabajarse en llano (sin aire a favor, si en contra).</b> 50-110% FTP 68-105% FTHR 60-90%HR MAX RPE 6-7 (sobre 10)	50-60%HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)		82% FTTHR 70% HR MAX RPE 4 (sobre 10)	82% FTTHR 70% HR MAX RPE 4 (sobre 10)
<b>TOTAL: 75'</b> WU: 15' @ 56% to 60% 25' @ 60% to 76% Rest MS: 3 x 10" @ 200% with 20' @ 60% to 76% rest  WU: 15' @ 76% to 56%	<b>TOTAL: 105'</b> 30' @ 56% to 75% (85-95 rpm) 15' @ 75% (85-95 rpm) 15' @ 75% to 65% (80-90 rpm) 15' @ 65% to 75% (85-95 rpm) 15' @ 75% (80-90 rpm) 15' @ 75% to 55% (90-100 rpm)	<b>TOTAL: 95'</b> WU: 20' @ 45% to 65%  MS: 3 x 1' @ 100% with 20" @ 50% rest 25' @ 65% to 80% 5 @ 80% to 56% 5 x 2':30" @ 100% with 5'@ <56% (60rpm) 15' @ 70% to 50%  WU: 15' @ 70% to 50%	<b>TOTAL: 45'</b> 30' @ 50% (80- 90rpm)		<b>TOTAL 140'</b> MS: 120' @ 75%  CD: 20" @ 56% (80rpm)	<b>TOTAL 180'</b> MS: 160' @ 70-75%  CD: 20" @ 56% (80rpm)

**SEMANA 5**

**FASE 3.**

**PERÍODO PREPARATORIO GENERAL**

**MESOCICLO BÁSICO DE DESARROLLO**

Empezamos la semana con un día de recuperación y a lo largo de la misma iremos trabajando la Z2 con un juego de cadencia y retomaremos el TORQUE e introduciremos el trabajo de TEMPO. La salida del finde la dejamos para el FONDO. Podemos ir con la grupeta pero siempre respetando el entreno.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	V	SABADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---	--------	---------

Saúl Armendáriz Sánchez  
 Colegiado Nº 60.257  
 Tfno.-699596587-  
 Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendáriz@yahoo.es](mailto:saularmendáriz@yahoo.es)



<p><b>Día 43. RECOVERY.</b>                  &lt;56% FTP                  68-83% FTHR                  60-70%HR MAX                  RPE 3-4 (sobre 10)</p>	<p><b>DÍA 44. TRABAJO BASE. Z2. Variación de la cadencia.</b>                  56-76% FTP                  68-83% FTHR                  60-70%HR MAX                  RPE 3-4 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 45. TORQUE (5x2). Trabajo de fuerza a UANAE. Sentado. Sin ERG y con la resistencia del rodillo. Subida constante con &gt;4%. Puede trabajarse en llano (sin aire a favor, si en contra).</b>                  50-110% FTP                  68-105% FTHR                  60-90%HR MAX                  RPE 6-7 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 46. Z2. BASE. Arrancadas. Anae alac. Si se hace en rodillo desactivar el ERG.</b>                  56-76% FTP                  68-83% FTHR                  60-70%HR MAX                  RPE 3-4 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 48. AERÓBICO. TEMPO (3x5) + ARRANCADAS. Podéis hacerlo con ERG o sin el.</b>                  56-88% FTP                  69-94% FTHR                  60-85%HR MAX                  RPE 4-5 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 49. FONDO. Z2. Salida con la grupeta si es preciso y no dejarse llevar. Los repechos podemos ir en Z3 (76-88%FTP) para trabajar la zona TEMPO.</b></p>
<p><b>TOTAL: 60'</b>                  45' @ &lt;56% (70-80rpm)</p>	<p><b>TOTAL 80':</b>                  WU: 10' @ 56% to 60% (80-90 rpm)                   MS: 10' @ 60% to 70% (70-80 rpm)                  10' @ 70% (60-70 rpm)                  10' @ 70% to 76% (60-70 rpm)                  10' @ 76% to 70% (60-70 rpm)                  10' @ 70% (70-80 rpm)                  10' @ 70% to 60% (70-80 rpm)                   CD: 10' @ 60% to 56% (80-90 rpm)</p>	<p><b>TOTAL: 95'</b>                  WU: 20' @ 45% to 65%                   MS: 3 x 1' @ 100% with 20' @ 50% rest                  25' @ 65% to 80%                  5 @ 80% to 56%                  5 x 2' @ 100% with 5' @ &lt;56% (60rpm)                  15' @ 70% to 50%                   CD: 15' @ 70% to 50%</p>	<p><b>TOTAL: 90'</b>                  WU: 15' @ 40% to 56%                  30' @ 56% to 75%                   MS: 3 x 10" @ 100% to 200% with 1' @ 60% rest                  10' @ 56% to 75%                  3 x 10" @ 100% to 200% with 1' @ 60% rest                   CD: 20' @ 65%                  10' @ 56%</p>	<p><b>TOTAL: 103'</b>                  WU: 25' @ 50% to 80%                  10' @ 70%                   MS: 3x5' @ 80% with 3' @ 60% rest                  10' @ 70%                  3x20' @ max effort with 8' @ 60% rest                  10' @ 75%                   CD: 10' @ 75% to 56%</p>	<p><b>TOTAL 180'</b>                  180' @ 56-76%</p>

**SEMANA 6**

Saúl Armendáriz Sánchez  
 Colegiado N° 60.257  
 Tfno.-699596587-  
 Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendáriz@yahoo.es](mailto:saularmendáriz@yahoo.es)



Nos mantenemos en el trabajo de Z2 y lo mezclaremos con arrancadas para trabajar la POT. ANAE. Un día de recuperación activa que nos vendrá bien para soltar piernas. Incorporamos un día de trabajo en Z3 (TEMPO) para seguir trabajando la base aeróbica en intensidades más altas. Salida del fin de semana de fondo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	V	SABADO	DOMINGO
<p><b>Día 50. RECOVERY.</b> &lt;56% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 51. AERÓBICO. TEMPO (3x7) + ARRANCADAS. Podéis hacerlo con ERG o sin el.</b> 56-88% FTP 69-94% FTHR 60-85%HR MAX RPE 4-5 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 52. TORQUE (5x2:30). Trabajo de fuerza a UANAE. Sentado. Sin ERG y con la resistencia del rodillo. Subida constante con &gt;4%. Puede trabajarse en llano (sin aire a favor, si en contra).</b> 50-110% FTP 68-105% FTHR 60-90%HR MAX RPE 6-7 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 53. Z2. BASE. Arrancadas. Anae alac. Si se hace en rodillo desactivar el ERG.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)</p>		<p><b>Día 55. AERÓBICO. TEMPO (3x9) + ARRANCADAS. Podéis hacerlo con ERG o sin el.</b> 56-88% FTP 69-94% FTHR 60-85%HR MAX RPE 4-5 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 56. FONDO. Z2. Salida con la grupeta si es preciso y no dejarse llevar. Los repechos podemos ir en Z3 (76-88%FTP) para trabajar la zona TEMPO.</b></p>
<p><b>TOTAL: 60'</b> 45'@ &lt;56% (70-80rpm)</p>	<p><b>TOTAL: 114'</b> WU: 25'@ 50% to 80% 10'@ 70%  MS: 3x7'@ 80% with 3' @ 60% rest 10'@ 70% 3x20'@ max effort with 8'@ 60% rest 10'@ 75%  CD: 10' @ 75% to 56%</p>	<p><b>TOTAL: 95'</b> WU: 20' @ 45% to 65%  MS: 3 x 1' @ 100% with 20" @ 50% rest 25' @ 65% to 80% 5 @ 80% to 56% 5 x 2'30" @ 100% with 5'@ &lt;56% (60rpm) 15' @ 70% to 50%  CD: 15' @ 70% to 50%</p>	<p><b>TOTAL: 90'</b> WU: 15' @ 40% to 56% 30' @ 56% to 75%  MS: 3 x 10" @ 100% to 200% with 1' @ 60% rest 10' @ 56% to 75% 3 x 10" @ 100% to 200% with 1' @ 60% rest</p>		<p><b>TOTAL: 118'</b> WU: 25'@ 50% to 80% 10'@ 70%  MS: 3x9'@ 80% with 3' @ 60% rest 10'@ 70% 3x20'@ max effort with 8'@ 60% rest 10'@ 75%  CD: 10' @ 75% to 56%</p>	<p><b>TOTAL 180'</b> 180'@ 56-76%</p>

			CD: 20' @ 65% 10' @ 56%			
--	--	--	----------------------------	--	--	--

**SEMANA 7 (RECOVERY)**

Durante esta semana seguiremos trabajando la base aeróbica (Z2), tempo progresando en TiZ y potencia neuromuscular activando los sustratos de alta energía y el sistema anaeróbico aláctico. Meteremos un par de días de recuperación activa y uno de descanso completo (rec. Pasiva). El fin de semana lo dejaremos para la tirada larga con la grupeta si es preciso, pero respetando el entreno.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	S	DOMINGO
<b>Día 57. REC. ACTIVA.</b> <b>Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTHR 50-60%HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)	<b>Día 58. Z2. BASE.</b> <b>Arrancadas. Anaer. alac. Si se hace en rodillo desactivar el ERG.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 59.</b> <b>AERÓBICO. TEMPO (2x20) + ARRANCADA S. Podéis hacerlo con ERG o sin el.</b> 56-88% FTP 69-94% FTHR 60-85%HR MAX RPE 4-5 (sobre 10)	<b>Día 60. REC. ACTIVA. Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTHR 50-60%HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)	<b>Día 61. AERÓBICO. TEMPO (3x20) + ARRANCADAS. Podéis hacerlo con ERG o sin el.</b> 56-88% FTP 69-94% FTHR 60-85%HR MAX RPE 4-5 (sobre 10)		<b>Día 63. Z2. BASE. Endurance. GRAN FONDO. En los repechos @ 80%</b> 75% FTP 82% FTHR 70% HR MAX RPE 4 (sobre 10)
<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60' @ 50%	<b>TOTAL: 90'</b> WU: 15' @ 40% to 56% 30' @ 56% to 75%  MS: 3 x 10" @ 100% to 200% with 1' @ 60% rest 10' @ 56% to 75%	<b>TOTAL: 130'</b> WU: 25' @ 50% to 80% 10' @ 70%  MS: 2x20' @ 80% with 3' @ 60% rest 10' @ 70%	<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60' @ 50%	<b>TOTAL: 100'</b> WU: 25' @ 50% to 80% 10' @ 70%  MS: 3x20' @ 80% with 3' @ 60% rest 10' @ 70% 3x20' @ max effort with 8' @ 60% rest 1' @ 75%		<b>TOTAL 180'</b> MS: 160' @ 75%  CD: 20' @ 56% (80rpm)

	3 x 10" @ 100% to 200% with 1' @ 60% rest  CD: 20' @ 65% 10' @ 56%	3x20"@ max effort with 8' @ 60% rest 10' @ 75%  CD: 10' @ 75% to 56%		CD: 10' @ 75% to 56%		
--	---	---	--	----------------------	--	--

**SEMANA 8**

Trabajo de BASE para seguir con los cimientos de lo que va a ser una casa de bloques de intensidad posteriores, aunque algún día lo mezclaremos con trabajo ANAE ALAC y Z3 (TEMPO). El lunes lo dejamos para la recuperación del fin de semana ajetreado como venimos haciendo y seguiremos con ello. Otro día de trabajo de TORQUE y un día de descanso que será entre semana y nos ayudará a bajar ese TSB y a darnos un respiro. El fin de semana lo dejamos para la salida con la "típica grupeta" si es preciso o para ir solos a rodar FONDO con un poco de trabajo de Z3 en repechos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	V	SABADO	DOMINGO
<b>Día 64. RECOVERY.</b> <56% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>DÍA 65. TRABAJO BASE. Z2.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 66. AERÓBICO. TEMPO (3x20) + ARRANCADAS. Podéis hacerlo con ERG o sin el.</b> 56-88% FTP 69-94% FTHR 60-85%HR MAX RPE 4-5 (sobre 10)	<b>Día 67. AERÓBICO. TEMPO (3x20) + ARRANCADAS. Podéis hacerlo con ERG o sin el.</b> 56-88% FTP 69-94% FTHR 60-85%HR MAX RPE 4-5 (sobre 10)		<b>Día 69. AERÓBICO. TEMPO (5x15) + ARRANCADAS. Podéis hacerlo con ERG o sin el.</b> 56-88% FTP 69-94% FTHR 60-85%HR MAX RPE 4-5 (sobre 10)	<b>Día 70. FONDO. Z2. Salida con la grupeta si es preciso y no dejarse llevar. Los repechos podemos ir en Z3 (76-88%FTP) para trabajar la zona TEMPO.</b>
<b>TOTAL: 60'</b> 45' @ <56% (70-80rpm)	<b>TOTAL 80':</b> WU: 5' @ 56% (80-90 rpm)  MS: 5' @ 60% (80-90 rpm) 5' @ 65% (80-90 rpm) 5' @ 70% (80-90 rpm)	<b>TOTAL: 100'</b> WU: 25' @ 50% to 80% 10' @ 70%  MS: 3x20' @ 80% with 3' @ 60% rest 10' @ 70%	<b>TOTAL: 100'</b> WU: 25' @ 50% to 80% 10' @ 70%  MS: 3x20' @ 80% with 3' @ 60% rest 10' @ 70%		<b>TOTAL: 115'</b> WU: 25' @ 50% to 80% 10' @ 70%  MS: 5x15' @ 80% with 3' @ 60% rest 10' @ 70%	<b>TOTAL 180'</b> 180' @ 56-76%

	5' @ 76% (80-90 rpm) 5' @ 70% (80-90 rpm) 5' @ 65% (80-90 rpm) 5' @ 60% (80-90 rpm) 5' @ 65% (80-90 rpm) 5' @ 70% (80-90 rpm) 5' @ 76% (80-90 rpm) 5' @ 70% (80-90 rpm) 5' @ 65% (80-90 rpm) 5' @ 60% (80-90 rpm)  CD: 10' @ 56% (80-90 rpm)	3x20"@ max effort with 8' @ 60% rest 1' @ 75%  CD: 10' @ 75% to 56%	3x20"@ max effort with 8' @ 60% rest 1' @ 75%  CD: 10' @ 75% to 56%	3x20"@ max effort with 8' @ 60% rest 1' @ 75%  CD: 10' @ 75% to 56%	
--	---	---	---	---	--

**SEMANA 9**

Lunes de recovery post weekend. Un día jugamos con cadencias mientras trabajamos la BASE (Z2). Seguimos trabajando el TEMPO en progresión. El fin de semana lo dejamos para la salida con la grupeta y trabajar en subida la Z3. Los días de base realizaremos también unas arrancadas para que el cuerpo guarde memoria sobre la CAP ANAE ALA. Incorporamos trabajo de SS con entrenamiento entrecruzado con series cortas por encima de umbral para acumular lactato y utilizarlo como fuente de energía en trabajo en zona SS.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	J	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Día 71. RECOVERY.</b> <56% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>DÍA 72. TRABAJO BASE. Z2. Variación de la cadencia.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 73. TAN TEMPO (3x10) Sin EGR.</b> 56-88% FTP 69-94% FTHR 60-85%HR MAX RPE 4-5 (sobre 10)		<b>Día 75. AERÓBICO. TEMPO (3x25) + ARRANCADAS. Podéis hacerlo con ERG o sin el.</b> 56-88% FTP 69-94% FTHR 60-85%HR MAX RPE 4-5 (sobre 10)	<b>DÍA 76. SS ENTRECruzADO.</b> 88-95% FTP 85-95% FTHR 80-90%HR MAX RPE 6-7 (sobre 10)	<b>Día 77. FONDO. Z2. Salida con la grupeta si es preciso y no dejarse llevar. Los repechos podemos ir en SS (90%FTP) para trabajar la zona.</b>
<b>TOTAL: 60'</b> 45' @ <56% (70-80rpm)	<b>TOTAL 80':</b> WU: 10' @ 56% to 60% (80-90 rpm)	<b>TOTAL: 88'</b> 15' @ 45% to 56%		<b>TOTAL: 115'</b> WU: 25' @ 50% to 80%	<b>TOTAL 81':</b> WU: 20' @ 45% to 56% free cadence	<b>TOTAL 180'</b> 180' @ 56-76%

Saúl Armendáriz Sánchez  
 Colegiado N° 60.257  
 Tfno.-699596587-  
 Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendáriz@yahoo.es](mailto:saularmendáriz@yahoo.es)



	<p>MS: 10' @ 60% to 70% (70-80 rpm)          10' @ 70% (60-70 rpm)          10' @ 70% to 76% (60-70 rpm)          10' @ 76% to 70% (60-70 rpm)          10' @ 70% (70-80 rpm)          10' @ 70% to 60% (70-80 rpm)</p> <p>CD: 10' @ 60% to 55% (80-90 rpm)</p>	<p>3x30" @ 88% with 1' @ 60% rest          30' @ 70%</p> <p>Tiempo hasta caer 5% W@ 85% (60-70 rpm) (+150%TTE)</p> <p>CD: 20' @ 60% to 88%          10' @ 55%</p>		<p>10' @ 70%</p> <p>MS: 3x25' @ 80% with 3' @ 60% rest          10' @ 70%</p> <p>3x20' @ max effort with 8' @ 60% rest          1' @ 75%</p> <p>CD: 10' @ 75% to 56%</p>	<p>3x1' @ 88% with 1' @ 60% rest (90rpm)</p> <p>MS: 3x12' all effort with 24' @ 50% (&gt;80rpm) la última no descanso y pasamos directamente a 3x5' @ 88%-95% en medio de cada repet. un esfuerzo @ 110% with 10' @ &gt;56% (same cadence)</p> <p>CD: 20' @ 60%</p>	
--	---	---	--	--	---	--

**SEMANA 10**

Otra semana más de trabajo BASE con variación de cadencias para ir haciéndonos a todas. Cada persona tenemos la nuestra particular donde estamos bien, pero es importante trabajar todo el abanico de posibilidades. Seguimos con mezcla de BASE y ARRANCADAS. El trabajo de TEMPO lo prolongamos en el tiempo y reducimos las series para mantener la progresión. Poco a poco vamos pasando al trabajo de SS incorporando más sesiones en dicha zona y reduciendo las mismas en zona TEMPO. El finde semana como siempre, salida con la grupeta y en subidas trabajamos Z3.

L	MARTES	MIÉRCOLES	J	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	<p><b>DÍA 79. TRABAJO BASE. Z2. Variación de la cadencia.</b>            56-76% FTP            68-83% FTHR            60-70% HR MAX            RPE 3-4 (sobre 10)</p>	<p><b>DÍA 80. SS ENTRECRUZADO.</b>            88-95% FTP            85-95% FTHR            80-90% HR MAX            RPE 6-7 (sobre 10)</p>		<p><b>Día 82. TAN TEMPO (3x10) Sin EGR.</b>            56-88% FTP            69-94% FTHR            60-85% HR MAX            RPE 4-5 (sobre 10)</p>	<p><b>DÍA 83. SS ENTRECRUZADO.</b>            88-95% FTP            85-95% FTHR            80-90% HR MAX            RPE 6-7 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 84. FONDO. Z2. Salida con la grupeta si es preciso y no dejarse llevar.</b></p>
	<p><b>TOTAL: 90'</b>            WU: 10' @ 56% (80-85 rpm)</p>	<p><b>TOTAL 85':</b>            WU: 20' @ 45% to 56% free cadence</p>		<p><b>TOTAL: 88'</b>            15' @ 45% to 56%</p>	<p><b>TOTAL 95':</b>            WU: 20' @ 45% to 56% free cadence</p>	<p><b>TOTAL 180'</b>            180' @ 56-76%</p>

Saúl Armendáriz Sánchez  
 Colegiado N° 60.257  
 Tfno.-699596587-  
 Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendariz@yahoo.es](mailto:saularmendariz@yahoo.es)



<p>MS: 10' @ 60% (85-90 rpm)          10' @ 65% (90-95 rpm)          10' @ 70% (75-80 rpm)          10' @ 76% (75-80 rpm)          10' @ 70% (90-95 rpm)          10' @ 65% (85-90 rpm)          10' @ 60% (80-85 rpm)</p> <p>CD: 10' @ 56% to 35%</p>	<p>2x1' @ 88% (90rpm) with          1' @ 60% rest (90rpm)</p> <p>MS: 3x12'all effort with          24' @ 50% (&gt;80rpm) la          última no descanso y          pasamos directamente a          2x10'@88%-95% cada          2'un esfuerzo @110%          with 10'&gt;56% (same          cadence)</p> <p>CD: 20'@60%</p>	<p>3x30" @ 88% with 1' @          60% rest          30' @ 70%</p> <p>Tiempo hasta caer 5%          W @ 85% (60-70          rpm) (+150%TTE)</p> <p>CD: 20' @ 60% to 88%          10' @ 55%</p>	<p>2x1' @ 88% (90rpm) with          1' @ 60% rest (90rpm)</p> <p>MS: 3x12'all effort with          24' @ 50% (&gt;80rpm) la          última no descanso y          pasamos directamente a          3x10'@88%-95% cada 2'un          esfuerzo @110% with          10'&gt;56% (same cadence)</p> <p>CD: 20'@60%</p>
--	--	---	---

**SEMANA 11 (RECOVERY)**

Durante esta semana seguiremos trabajando la base aeróbica (Z2), tempo progresando en TiZ y potencia neuromuscular activando los sustratos de alta energía y el sistema anaeróbico aláctico. Meteremos un par de días de recuperación activa y uno de descanso completo (rec. Pasiva). El fin de semana lo dejaremos para la tirada larga con la grupeta si es preciso, pero respetando el entreno.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEV ES	VIERNES	S	DOMINGO
<p><b>Día 85. REC. ACTIVA.</b>  <b>Rodaje suave.</b>            &lt;55% FTP            &lt;68% FTHR            50-60%HR MAX            RPE 1-2 (sobre 10)</p>	<p><b>DÍA 86. SS</b>  <b>ENTRECRUZADO.</b>            88-95% FTP            85-95% FTHR            80-90%HR MAX            RPE 6-7 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 87. REC. ACTIVA.</b>  <b>Rodaje suave.</b>            &lt;55% FTP            &lt;68% FTHR            50-60%HR MAX            RPE 1-2 (sobre 10)</p>		<p><b>DÍA 89. SS</b>  <b>ENTRECRUZADO.</b>            88-95% FTP            85-95% FTHR            80-90%HR MAX            RPE 6-7 (sobre 10)</p>		<p><b>Día 91. Z2. BASE.</b>  <b>Endurance. GRAN</b>  <b>FONDO. En los repechos @</b>  <b>90%</b>            75% FTP            82% FTHR            70% HR MAX            RPE 4 (sobre 10)</p>
<p><b>TOTAL: 60'</b>            MS: 60' @ 50%</p>	<p><b>TOTAL 81':</b>            WU: 20' @ 45% to 56%            free cadence            2x1' @ 88% (90rpm) with            1' @ 60% rest (90rpm)</p>	<p><b>TOTAL: 60'</b>            MS: 60' @ 50%</p>		<p><b>TOTAL 91':</b>            WU: 20' @ 45% to 56% free            cadence            2x1' @ 88% (90rpm) with 1' @            60% rest (90rpm)</p>		<p><b>TOTAL 180'</b>            MS: 160' @ 75%            CD: 20' @ 56% (80rpm)</p>

	<p>MS: 3x12' all effort with 24" @ 50% (&gt;80rpm) la última no descanso y pasamos directamente a 2x15' @ 88%-95% cada 2'un esfuerzo @ 110% with 10' @ &gt;56% (same cadence)</p> <p>CD: 20' @ 60%</p>			<p>MS: 3x20' all effort with 24" @ 50% (&gt;80rpm) la última no descanso y pasamos directamente a 4x10' @ 88%-95% cada 2'un esfuerzo @ 110% with 10' @ &gt;56% (same cadence)</p> <p>CD: 20' @ 60%</p>	
--	--	--	--	--	--

**SEMANA 12**

L	MARTES	MIÉRCOLES	J	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	<p><b>DÍA 93. SS ENTRECruzADO.</b> 88-95% FTP 85-95% FTHR 80-90% HR MAX RPE 6-7 (sobre 10)</p>	<p><b>DÍA 94. SS ENTRECruzADO.</b> 88-95% FTP 85-95% FTHR 80-90% HR MAX RPE 6-7 (sobre 10)</p>		<p><b>DÍA 96. SS ENTRECruzADO.</b> 88-95% FTP 85-95% FTHR 80-90% HR MAX RPE 6-7 (sobre 10)</p>	<p><b>DÍA 97. TRABAJO BASE. Z2.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70% HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 98. FONDO. Z2. Salida con la grupeta si es preciso y no dejarse llevar. Repechos SS@90%</b></p>
	<p><b>TOTAL 96':</b> WU: 20' @ 45% to 56% free cadence 2x1' @ 88% (90rpm) with 1' @ 60% rest (90rpm)</p> <p>MS: 3x10' all effort with 24" @ 50% (&gt;80rpm) la última no descanso y pasamos directamente a</p>	<p><b>TOTAL 96':</b> WU: 20' @ 45% to 56% free cadence 2x1' @ 88% (90rpm) with 1' @ 60% rest (90rpm)</p> <p>MS: 3x12' all effort with 24" @ 50% (&gt;80rpm) la última no descanso y pasamos directamente a</p>		<p><b>TOTAL 96':</b> WU: 20' @ 45% to 56% free cadence 2x1' @ 88% (90rpm) with 1' @ 60% rest (90rpm)</p> <p>MS: 3x15' all effort with 24" @ 50% (&gt;80rpm) la última no descanso y pasamos directamente a</p>	<p><b>TOTAL 80':</b> WU: 5' @ 56% (80-90 rpm)</p> <p>MS: 5' @ 60% (80-90 rpm) 5' @ 65% (80-90 rpm) 5' @ 70% (80-90 rpm) 5' @ 76% (80-90 rpm) 5' @ 70% (80-90 rpm) 5' @ 65% (80-90 rpm)</p>	<p><b>TOTAL 180'</b> 180' @ 56-76%</p>

Saúl Armendáriz Sánchez  
 Colegiado N° 60.257  
 Tfno.-699596587-  
 Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendariz@yahoo.es](mailto:saularmendariz@yahoo.es)



	3x15'@88%-95% cada 2'un esfuerzo @110% with 10'@>56% (same cadence)  CD: 20'@60%	3x15'@88%-95% cada 2'un esfuerzo @110% with 10'@>56% (same cadence)  CD: 20'@60%		3x15'@88%-95% cada 2'un esfuerzo @110% with 10'@>56% (same cadence)  CD: 20'@60%	5' @ 60% (80-90 rpm) 5' @ 65% (80-90 rpm) 5' @ 70% (80-90 rpm) 5' @ 76% (80-90 rpm) 5' @ 70% (80-90 rpm) 5' @ 65% (80-90 rpm) 5' @ 60% (80-90 rpm)  CD: 10' @ 56% (80-90 rpm)	
--	--	--	--	--	---	--

**SEMANA 13**

L	MARTES	MIERCOLES	J	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	<b>Día 100. ENDURANCE Z2.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>DÍA 101. SS ENTRECRUZADO.</b> 88-95% FTP 85-95% FTHR 80-90%HR MAX RPE 6-7 (sobre 10)		<b>Día 103. FTP.</b> 95-105% FTP 95-105% FTHR 85-95% HR MAX RPE 7 (sobre 10)	<b>DÍA 104. SS ENTRECRUZADO.</b> 88-95% FTP 85-95% FTHR 80-90%HR MAX RPE 6-7 (sobre 10)	<b>Día 105. FONDO. Z2. Salida con la grupeta si es preciso y no dejarse llevar. Repechos SS@90%.</b>
	<b>TOTAL: 95'</b> WU: 10' @ 56% to 70%  MS: 75' @ 75%  CD: 10' @ <56% (>80rpm)	<b>TOTAL 96':</b> WU: 20' @ 45% to 56% free cadence 2x1' @ 88% (90rpm) with 1' @ 60% rest (90rpm)  MS: 3x12"all effort with 24"@ 50% (>80rpm) la última no descanso y pasamos directamente a		<b>TOTAL: 82'</b> WU: 20'@56% to 88% 3x10"max effort with 1'rec @50% (90rpm)  MS: 3x5"@100% with 10'@76% rest 20'@80%  CD: 25'@75%	<b>TOTAL 96':</b> WU: 20' @ 45% to 56% free cadence 2x1' @ 88% (90rpm) with 1' @ 60% rest (90rpm)  MS: 3x12"all effort with 24"@ 50% (>80rpm) la última no descanso y pasamos directamente a	<b>TOTAL 180'</b> 180'@ 56-76%

		3x15'@88%-95% cada 2'un esfuerzo @110% with 10'@>56% (same cadence)  CD: 20'@60%			3x15'@88%-95% cada 2'un esfuerzo @110% with 10'@>56% (same cadence)  CD: 20'@60%	
--	--	--	--	--	--	--

**SEMANA 14**

L	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	S	DOMINGO
	<b>Día 107. TEST P5.</b> Estimación del VO2Máx. Desconectar el ERG si se realiza en rodillo e ir modificando la resistencia del rodillo. Intentamos mantener la potencia más alta los 5'. 5' antes mete un gel y 250ml líquido. 155-241% FTP >106% FTHR 95-100% HR MAX RPE 8-9 (sobre 10)	<b>Día 108. RECOVERY.</b> <56% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 109. FTP.</b> 95-105% FTP 95-105% FTHR 85-95% HR MAX RPE 7 (sobre 10)	<b>Día 110. TRABAJO BASE Z2.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)		<b>Día 112. TEST P20.</b> Comenzamos un punto por debajo del FTP estimado los 2'-3' primeros (hablar con entrenador previamente), para finalizar los 2'-3' últimos minutos a máx. potencia. 2-3h antes carga HC 4gr/kg (complejos) y 10' antes un gel y 250ml agua o isotónico. 100% FTP 99-105% FTHR 80-93% HR MAX RPE 7 (sobre 10)
	<b>TOTAL 86'</b> WU: 45' @ 65 (>80 rpm) 3x1' @ 80-90% with 1' @ 30% rest 5' @ 100% 1' @ max effort (>150%)	<b>TOTAL: 60'</b> 60' @ <56% (70-80rpm)	<b>TOTAL: 87'</b> WU: 20'@56% to 88% 3x10' max effort with 1' rec @50% (90rpm)	<b>TOTAL: 105'</b> WU: 10' @ 43% to 63% MS: 75' @ 56% to 75% CD: 20' @ 55% to 35%		<b>TOTAL 80'</b> Warm-Up 20' @ 65% 3x1' @ 80-90% fast pedalling (100rpm) 5' @ 65%

MS: 10' @ 70 to 80% 5' @ >120% (max effort) de pie (last 45" full)  CD: 15' @ 60-70%	MS: 2x10' @ 100% with 10' @ 76% rest 20' @ 80%  CD: 25' @ 75%	Active 5' @ all-out effort (máx.) 10' @ 65% 20' (TEST) 100%  Cooldown 10-15' @ 65%
---	---	--

**SEMANA 15 (RECOVERY)**

**FASE 4.**

**PERÍODO PREPARATORIO ESPECIAL.**

**MESOCICLO BÁSICO DESARROLLADOR.**

Durante esta semana seguiremos trabajando la base aeróbica (Z2), tempo progresando en TiZ y potencia neuromuscular activando los sustratos de alta energía y el sistema anaeróbico aláctico. Meteremos un par de días de recuperación activa y uno de descanso completo (rec. Pasiva). El fin de semana lo dejaremos para la tirada larga con la grupeta si es preciso, pero respetando el entreno.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	S	DOMINGO
<b>Día 113. REC. ACTIVA.</b> <b>Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTHR 50-60% HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)	<b>Día 114. FTP.</b> 95-105% FTP 95-105% FTHR 85-95% HR MAX RPE 7 (sobre 10)	<b>Día 115. Z2. BASE.</b> <b>Endurance.</b> <b>Trabajo de cadencia.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70% HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 116. REC. ACTIVA.</b> Rodaje suave. <55% FTP <68% FTHR 50-60% HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)	<b>Día 117. FTP.</b> 95-105% FTP 95-105% FTHR 85-95% HR MAX RPE 7 (sobre 10)		<b>Día 119. Z2. BASE.</b> <b>Endurance. GRAN FONDO.</b> En los repechos @ <b>100%</b> 75% FTP 82% FTHR 70% HR MAX RPE 4 (sobre 10)
<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60' @ 50%	<b>TOTAL: 97'</b>  WU: 20' @ 56% to 88% 3x10' max effort with 1' rec @ 50% (90rpm)	<b>TOTAL: 90'</b> 10' @ 60% (80-85rpm) 10' @ 65% (85-90rpm)	<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60' @ 50%	<b>TOTAL: 97'</b>  WU: 20' @ 56% to 88% 3x10' max effort with 1' rec @ 50% (90rpm)		<b>TOTAL 180'</b> MS: 160' @ 75%  CD: 20' @ 56% (80rpm)

	MS: 3x10'@100% with 10'@76% rest 20'@80%  CD: 25'@75%	10' @ 70%(90-95rpm) 30' @ 76%(75-80rpm) 10' @ 65%(90-95rpm) 10' @ 60%(85-90rpm) 10' @ 56%(80-85rpm)		MS: 2x15'@100% with 10'@76% rest 20'@80%  CD: 25'@75%		
--	---	---	--	---	--	--

**SEMANA 16**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Día 120. REC. ACTIVA. Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTHR 50-60%HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)	<b>Día 121. FTP.</b> 95-105% FTP 95-105% FTHR 85-95% HR MAX RPE 7 (sobre 10)	<b>Día 122. TRABAJO BASE Z2.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 123. FTP.</b> 95-105% FTP 95-105% FTHR 85-95% HR MAX RPE 7 (sobre 10)		<b>Día 125. FTP.</b> 95-105% FTP 95-105% FTHR 85-95% HR MAX RPE 7 (sobre 10)	<b>Día 126. Z2. BASE. Endurance. GRAN FONDO. En los repechos @ 100%</b> 75% FTP 82% FTHR 70% HR MAX RPE 4 (sobre 10)
<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60'@ 50%	<b>TOTAL: 97'</b>  WU: 20'@56% to 88% 3x10'max effort with 1'rec @50% (90rpm)  MS: 4x10'@100% with 10'@76% rest 20'@80%	<b>TOTAL: 105'</b> WU: 10' @ 43% to 63%  MS: 75' @ 56% to 75%  CD: 20' @ 55% to 35%	<b>TOTAL: 97'</b>  WU: 20'@56% to 88% 3x10'max effort with 1'rec @50% (90rpm)  MS: 3x15'@100%		<b>TOTAL: 97'</b>  WU: 20'@56% to 88% 3x10'max effort with 1'rec @50% (90rpm)  MS: 3x15'@100% with 10'@76% rest	<b>TOTAL 180'</b> MS: 160'@ 75%  CD: 20' @ 56% (80rpm)

Saúl Armendáriz Sánchez  
Colegiado N° 60.257  
Tfno.-699596587-  
Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendariz@yahoo.es](mailto:saularmendariz@yahoo.es)



	CD: 25'@75%		with 10'@76% rest 20'@80%		20'@80%  CD: 25'@75%	
--	-------------	--	---------------------------------	--	----------------------------	--

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

**SEMANA 17**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Día 113. REC. ACTIVA.</b> <b>Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTHR 50-60%HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)	<b>Día 127. FTP.</b> 95-105% FTP 95-105% FTHR 85-95% HR MAX RPE 7 (sobre 10)	<b>Día 122. TRABAJO BASE Z2.</b> 56-76% FTP 68-83% FTHR 60-70%HR MAX RPE 3-4 (sobre 10)	<b>Día 127. FTP.</b> 95-105% FTP 95-105% FTHR 85-95% HR MAX RPE 7 (sobre 10)		<b>Día 127. FTP.</b> 95-105% FTP 95-105% FTHR 85-95% HR MAX RPE 7 (sobre 10)	<b>Día 119. Z2. BASE. Endurance. GRAN FONDO. En los repechos @ 100%</b> 75% FTP 82% FTHR 70% HR MAX RPE 4 (sobre 10)
<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60'@ 50%	<b>TOTAL: 97'</b> WU: 20'@56% to 88% 3x10'max effort with 1'rec @50% (90rpm) MS: 2x20'@100% with 10'@76% rest 20'@80% CD: 25'@75%	<b>TOTAL: 105'</b> WU: 10' @ 43% to 63% MS: 75' @ 56% to 75% CD: 20' @ 55% to 35%	<b>TOTAL: 97'</b> WU: 20'@56% to 88% 3x10'max effort with 1'rec @50% (90rpm) MS: 2x20'@100% with 10'@76% rest		<b>TOTAL: 97'</b> WU: 20'@56% to 88% 3x10'max effort with 1'rec @50% (90rpm) MS: 1x30'@100% with 10'@76% rest 20'@80%	<b>TOTAL 180'</b> MS: 160'@ 75% CD: 20' @ 56% (80rpm)

			20'@80%		CD: 25'@75%	
			CD: 25'@75%			

**SEMANA 18**

L	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	S	DOMINGO
	<p><b>Día 107. TEST P5.</b>                      Estimación del VO2Máx.                      Desconectar el ERG si se realiza en rodillo e ir modificando la resistencia del rodillo. Intentamos mantener la potencia más alta los 5'. 5' antes mete un gel y 250ml líquido.                      155-241% FTP                      &gt;106% FTHR                      95-100% HR MAX                      RPE 8-9 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 108. RECOVERY.</b>                      &lt;56% FTP                      68-83% FTHR                      60-70%HR MAX                      RPE 3-4 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 109. FTP.</b>                      95-105% FTP                      95-105% FTHR                      85-95% HR MAX                      RPE 7 (sobre 10)</p>	<p><b>Día 108. RECOVERY.</b>                      &lt;56% FTP                      68-83% FTHR                      60-70%HR MAX                      RPE 3-4 (sobre 10)</p>		<p><b>Día 112. TEST P20.</b>                      Comenzamos un punto por debajo del FTP estimado los 2'-3' primeros (hablar con entrenador previamente), para finalizar los 2'-3' últimos minutos a máx. potencia. 2-3h antes carga HC 4gr/kg (complejos) y 10' antes un gel y 250ml agua o isotónico.                      100% FTP                      99-105% FTHR                      80-93% HR MAX                      RPE 7 (sobre 10)</p>
	<p><b>TOTAL 86'</b>                      WU: 45' @ 65 (&gt;80 rpm)                      3x1' @ 80-90% with 1' @ 30% rest                      5' @ 100%                      1' @ max effort (&gt;150%)                       MS: 10' @ 70 to 80%                      5' @ &gt;120% (max effort) de pie (last 45" full)</p>	<p><b>TOTAL: 60'</b>                      60' @ &lt;56% (70-80rpm)</p>	<p><b>TOTAL: 87'</b>                      WU: 20'@56% to 88%                      3x10' max effort with 1' rec @ 50% (90rpm)                       MS: 1x40'@100% with 10'@76% rest                      20'@80%                       CD: 25'@75%</p>	<p><b>TOTAL: 60'</b>                      60' @ &lt;56% (70-80rpm)</p>		<p><b>TOTAL 80'</b>                      Warm-Up                      20' @ 65%                      3x1' @ 80-90% fast pedalling (100rpm)                      5' @ 65%                       Active                      5' @ all-out effort (máx.)                      10' @ 65%                      20'(TEST) 100%</p>

	CD: 15' @ 60-70%					Cooldown 10-15' @ 65%
--	------------------	--	--	--	--	--------------------------

**SEMANA 19**

**FASE 5.**

**PERÍODO COMPETICIÓN.**

**MESOCICLO COMPETICIÓN.**

Cabe destacar que este mesociclo esta pensado para triatlones olímpicos como objetivo ppal. Si se compete en otras modalidades habrá que modificar las cargas de entreno en relación al tiempo o distancia de dicha competición.

LUNES	MARTES	X	JUEVES	V	SABADO	DOMINGO
<b>Día 113. REC. ACTIVA.</b> <b>Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTHR 50-60%HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)	<b>Día 114. FCR/FTP.</b> 105-155% FTP >106% FTHR 95-100%HR MAX RPE 7-8 (sobre 10)		<b>Día 116. VELOCIDAD.</b> 90-120-AE% FTP 120 % FTHR 100 %HR MAX RPE 8-10 (sobre 10)		<b>Día 118. FCR/FTP.</b> 105-155% FTP >106% FTHR 95-100%HR MAX RPE 7-8 (sobre 10)	<b>Día 119. RIT. COMP.</b> Rit.Comp% FTP Rit.Comp % FTHR Rit.Comp %HR MAX RPE Rit.Comp (sobre 10))
<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60' @ 50%	<b>TOTAL: 93'</b> WU: 25' @ 65% (>80 rpm)  MS: 3x30'' @ 105% with 5' @ 30% rest 10' @ 70% rest 3x30'' @ 105% with 5' @ 30% rest  CD: 25' @ 60-70%		<b>TOTAL: 78'</b> WU: 25' @ 65% (>80 rpm)  MS: 3x2' @ 90% (100rpm) with 90'' @ 30% rest 5' @ 70% rest 3x1' @ 120% (100rpm) with 1' @ 60% rest 5' @ 70% rest 3x30'' @ All Effort (120rpm) with 30'' @ 60% rest  CD: 25' @ 60-70%		<b>TOTAL: 96'</b> WU: 25' @ 65% (>80 rpm)  MS: 3x1'' @ 105% with 5' @ 30% rest 10' @ 70% rest 3x1'' @ 105% with 5' @ 30% rest  CD: 25' @ 60-70%	<b>TOTAL: 89'</b> WU: 25' @ 65% (>80 rpm)  MS: 3x10'' @ 105% with 3' @ 30% rest  CD: 25' @ 60-70%

**SEMANA 20**

Saúl Armendáriz Sánchez  
Colegiado N° 60.257  
Tfno.-699596587-  
Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendáriz@yahoo.es](mailto:saularmendáriz@yahoo.es)



LUNES	MARTES	X	JUEVES	V	SABADO	DOMINGO
<b>Día 120. REC. ACTIVA.</b> <b>Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTHR 50-60%HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)	<b>Día 121. FCR/FTP.</b> 105-155% FTP >106% FTHR 95-100%HR MAX RPE 7-8 (sobre 10)		<b>Día 123. VELOCIDAD.</b> 90-120-AE% FTP 120 % FTHR 100 %HR MAX RPE 8-10 (sobre 10)		<b>Día 125. FCR/FTP.</b> 105-155% FTP >106% FTHR 95-100%HR MAX RPE 7-8 (sobre 10)	<b>Día 126. RIT. COMP.</b> Rit.Comp% FTP Rit.Comp % FTHR Rit.Comp %HR MAX RPE Rit.Comp (sobre 10))
<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60' @ 50%	<b>TOTAL: 102'</b> WU: 25' @ 65% (>80 rpm)  MS: 3x2' @ 105% with 5' @ 30% rest 10' @ 70% rest 3x2' @ 105% with 5' @ 30% rest  CD: 25' @ 60-70%		<b>TOTAL: 80'</b> WU: 30' @ 70% (>80 rpm)  MS: 8x15'' @ all effort (100rpm) with 2' @ 30% rest 5' @ 70% rest  CD: 25' @ 60-70%		<b>TOTAL: 96'</b> WU: 25' @ 65% (>80 rpm)  MS: 3x3' @ 105% with 5' @ 30% rest 10' @ 70% rest 3x3' @ 105% with 5' @ 30% rest  CD: 25' @ 60-70%	<b>TOTAL: 89'</b> WU: 25' @ 65% (>80 rpm)  MS: 3x10'' @ 105% with 3' @ 30% rest  CD: 25' @ 60-70%

**SEMANA 21**

LUNES	MARTES	X	JUEVES	V	SABADO	DOMINGO
<b>Día 120. REC. ACTIVA.</b> <b>Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTHR 50-60%HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)	<b>Día 121. FCR.</b> 155-241% FTP >106% FTHR 95-100%HR MAX RPE 8-9 (sobre 10)		<b>Día 123. VELOCIDAD.</b> 90-120-AE% FTP 120 % FTHR 100 %HR MAX RPE 8-10 (sobre 10)		<b>Día 125. FCR.</b> 155-241% FTP >106% FTHR 95-100%HR MAX RPE 8-9 (sobre 10)	<b>Día 126. RIT. COMP.</b> Rit.Comp% FTP Rit.Comp % FTHR Rit.Comp %HR MAX RPE Rit.Comp (sobre 10))
<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60' @ 50%	<b>TOTAL: 96'</b> WU: 25' @ 65% (>80 rpm)		<b>TOTAL: 96'</b> WU: 30' @ 70% (>80 rpm)  MS: 10x10'' @ all effort (100rpm) with 2' @ 30% rest		<b>TOTAL: 86'</b> WU: 40' @ 65% (>80 rpm)	<b>TOTAL: 89'</b> WU: 25' @ 65% (>80 rpm)  MS: 3x10'' @ 105% with 3' @ 30% rest

Saúl Armendáriz Sánchez  
 Colegiado N° 60.257  
 Tfno.-699596587-  
 Entrenador de Triatlón (FETRI)  
[saularmendáriz@yahoo.es](mailto:saularmendáriz@yahoo.es)



	MS: 3x1' @ 105% with 5' @ 30% rest 10' @ 70% rest 3x1' @ 105% with 5' @ 30% rest  CD: 25' @ 60-70%		10' @ 70% rest 10x10' @ all effort (100rpm) with 2' @ 30% rest 10' @ 70% rest  CD: 25' @ 60-70%		MS: 2x3' @ 105% with 5' @ 30% rest  CD: 25' @ 60-70%	CD: 25' @ 60-70%
--	--	--	--	--	---	------------------

**SEMANA 22**

LUNES	MARTES	X	JUEVES	V	SABADO	DOMINGO
<b>Día 120. REC. ACTIVA.</b> <b>Rodaje suave.</b> <55% FTP <68% FTHR 50-60% HR MAX RPE 1-2 (sobre 10)	<b>Día 121. FCR.</b> 155-241% FTP >106% FTHR 95-100% HR MAX RPE 8-9 (sobre 10)		<b>Día 123. VELOCIDAD.</b> 90-120-AE% FTP 120 % FTHR 100 % HR MAX RPE 8-10 (sobre 10)		<b>Día 125. FCR.</b> 155-241% FTP >106% FTHR 95-100% HR MAX RPE 8-9 (sobre 10)	<b>Día 126. RIT. COMP.</b> Rit.Comp% FTP Rit.Comp % FTHR Rit.Comp % HR MAX RPE Rit.Comp (sobre 10))
<b>TOTAL: 60'</b> MS: 60' @ 50%	<b>TOTAL: 89'</b> WU: 40' @ 65% (>80 rpm)  MS: 3x3' @ 105% with 5' @ 30% rest  CD: 35' @ 60-70%		<b>TOTAL: 96'</b> WU: 30' @ 70% (>80 rpm)  MS: 10x10' @ all effort (100rpm) with 2' @ 30% rest 10' @ 70% rest 10x10' @ all effort (100rpm) with 2' @ 30% rest 10' @ 70% rest  CD: 25' @ 60-70%		<b>TOTAL: 80'</b> WU: 25' @ 65% (>80 rpm)  MS: 2x5' @ 105% with 5' @ 30% rest  CD: 35' @ 60-70%	<b>TOTAL: 89'</b> WU: 25' @ 65% (>80 rpm)  MS: 3x10' @ 105% with 3' @ 30% rest  CD: 25' @ 60-70%