

# PLAN DE ENTRENAMIENTO 21K (SUB 1:40h)

## INTERMEDIO (20 SEMANAS) NO GYM

### 1. Introducción

Este plan de entrenamiento está pensado para aquellas personas que tienen bagaje con la carrera y suelen hacer 3-4 salidas a la semana como mínimo llegando en alguna de ellas a los 10-12 km (30-50km/semana). Es una distancia bonita y a la vez exigente puesto que requiere llevar el plan al detalle y no saltarse ninguna sesión debido a la cantidad de cargas concentradas en cada semana. Entrenar para un 10K de manera exigente te puede ayudar para correr un 21K y rendir bien en este si has corrido varias pruebas previamente de 10K y, de hecho, es aconsejable realizar alguna prueba en 10K previamente a la carrera objetivo de 21K. Por eso este plan va enfocado a gente que tiene previa experiencia en el 10K o que tiene bagaje en el deporte de la carrera a pie, aunque no haya llegado a la distancia 21K.

Es importante que, si vienes de un parón, hayas realizado o no distancias de 10K-12K sería conveniente que antes de iniciarte en el plan trabajes 4 semanas de adaptación dependiendo del tiempo del parón, o incluso realices el plan para el 5K-10K antes que meterte de lleno con este. Tienes que tener claro que este plan requiere de cargas de entreno medias-altas y tienes que estar al 100% para comenzar con el mismo.

### 2. Descripción

Durante las 20 semanas que dura el plan utilizarás una banda de HR (pulso) para entrenar y te guiarás por los ritmos de la velocidad aeróbica máxima (VAM). Es obligatorio tener un dispositivo GPS y una banda de pecho para llevar a cabo el entrenamiento. La banda sirve para controlar en todo momento el pulso en cada ritmo y también está enfocada a los días de mucho viento o que nos condicione y no tenemos otro remedio que entrenar con viento. Entonces es cuando entra en juego el pulso, que es el que deberíamos controlar.

El paso a los 21K es un paso que requiere incrementar el volumen de trabajo semanal y por ello hemos creído conveniente meter trabajo complementario de técnica de carrera durante el plan, así como trabajo de fuerza. Es importante correr bien cuando corremos mucha cantidad de km para evitar desequilibrios musculares y que estos deriven en lesión.

El plan se va a desarrollar en 3 mesociclos que son:

	MESOCICLOS		
	BASE	ESPECÍFICO	COMPETICIÓN
SEMANAS	1 a 10	11 a 16	17 a 20

Durante el plan de entrenamiento tendremos en cuenta tanto los factores limitantes del rendimiento como los factores determinantes. Para los factores determinantes tenemos que tener en cuenta cuales son para la distancia que vamos a correr y en este caso el factor más determinante o condicionante de dicha distancia es el Umbral Anaeróbico o segundo umbral. En este caso, al tratarse de un plan para un nivel medio entendemos que tiene una buena base aeróbica. Una vez nos adentremos en el mesociclo específico tendremos más en cuenta el trabajo de umbral anaeróbico una vez entremos en la parte más específica.

En la tabla 1 podemos ver las zonas de entrenamiento de Pallarés y Navarro (2012) que vamos a utilizar para trabajar con el pulso y el ritmo y para ello realizaremos un test VAM (test 5') al inicio. En dicho test conoceremos la FC máxima y la velocidad aeróbica máxima que no es otra que la media de los 5'. Si el día es de viento y no podemos trabajar en interior, debemos de fijarnos en el pulso (FC máx. o FC reserva) que no se salga de su correspondiente zona equivalente para cada método.

Método*	Abrev.	Zona Eto.	%VAM	%VO <sub>2max</sub>	%FC <sub>reserva</sub>	%FC <sub>max</sub>	%UmAnae	[Lact] mmol L <sup>-1</sup>	T' TotalSesión	T' Rep	Nº Rep.	Nº Series	T' Recup <sub>Prepar</sub>	T' Recup <sub>Series</sub>	
Continuos	Continuo Extensivo	OE	R0 R1	< 65	< 65	< 65	< 70	70 - 65	1-2	varias horas - 30 min	varias horas - 30 min	-	-	-	-
	Continuo Intensivo	CI	R1 R2	65 - 80	65 - 80	65 - 80	70 - 80	70 - 80	1-2	90 min - 30 min	90 min - 30 min	-	-	-	-
	Continuo Variable 1	CV1	R1 R2	75 - 90	75 - 90	75 - 90	80 - 95	85 - 100	2-4	60 min - 30 min	> 5 min	-	-	-	-
			R0 R1	60 - 75	60 - 75	60 - 75	65 - 80	60 - 85			< 3 min				
Continuo Variable 2	CV2	R2 R3	85 - 95	85 - 95	85 - 95	90 - 95	100 - 110	4-6	40 min - 20 min	entre 3 y 5 min	-	-	-	-	
		R0 R1	60 - 75	60 - 75	60 - 75	65 - 80	60 - 85			> 3 min					
Fraccionados	Interv. Extensivo Largo	IEL	R2 R3	85 - 95	85 - 95	85 - 95	90 - 95	90 - 105	3-5	70 min - 45 min	15 min - 2 min	6 - 10	-	2 min - 5 min	-
	Interv. Extensivo Medio	IEM	R3 R3+ R4	90 - 105	90 - 105	90 - 105	95 - 100	-	6-8	45 min - 35 min	3 min - 1 min	12 - 15	-	1 min - 3 min	-
	Interv. Intensivo Corto	IIC	R3+ R4	100 - 115	100 - 115	-	-	-	8-14	30 min - 25 min	1 min - 20 s	3 - 4	3 - 4	30 s - 2 min	10 min - 12 min
	Interv. Intensivo Muy Corto	IIMC	R6	> 160	Velocidad Máxima				-	60 min - 50 min	15 s - 8 s	3 - 4	6 - 8	2 min - 3 min	5 min - 10 min
	Repet. Largas	RL	R4	105 - 120	-	-	-	-	8-14	70 min - 40 min	3 min - 2 min	3 - 6	-	10 min - 12 min	-
	Repet. Medias	RM	R5	120 - 140	-	-	-	-	15-20	70 min - 40 min	90 s - 45 s	3 - 6	-	10 min - 12 min	-
	Repet. Cortas	RC	R5 R6	140 - 160	-	-	-	-	10-15	70 min - 40 min	30 s - 20 s	6 - 10	-	8 min - 10 min	-
Control y Puesta a Punto	Competición y Control	CyC	Especif. Prueba	Misma que en Competición o ligeramente superior o inferior				Específico de la Prueba o ligeramente menor	70 min - 40 min	T'Comp o ±20%T'Comp	1 - 3	-	10 min - 20 min	-	
	Series Rotas	SR	Especif. Prueba	Igual que en Competición					Variable según T' de la Prueba	Proportional al número de tramos	1 - 3	-	2 min - 10 min	-	
	Series Simuladoras	SS	Especif. Prueba							Variable según distribución esfuerzo	1 - 3	-	10 min - 20 min	-	

Tabla 1. Zonas de entrenamiento de la resistencia cardiopulmonar (Pallarés & Navarro, 2012).

LEYENDA

- MA:** Movilidad articular
- WU:** warm up (calentamiento)
- MS:** Main set (parte ppal)
- CD:** Cool Down (enfriamiento o vuelta a la calma)
- VAM:** Velocidad aeróbica máxima (km/h)



### 3. Desarrollo

Es importante seguir las sesiones del plan y no dejarse llevar por las sensaciones de un día que tengamos bueno y hacer mas o mas intenso. Al día siguiente se paga ¡OS LO ASEGURO! Por eso es importante que llevéis el plan al milímetro y estoy seguro de que vais a disfrutar de ver como vais evolucionando en mantener el ritmo constante. ¡Ya vendrán momentos de correr y no parar! Espero que lo disfrutéis.

#### PERÍODO BASE

Se ma na	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
1	<p><b>TOTAL: 35'</b></p> <p><b>TEST VAM 5'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM con movilidad articular y cambios de ritmo de 20m</p> <p><b>MS:</b> 3x10''@máx. effort/rec 1'</p> <p>10'@65%VAM</p> <p>5'@all effort</p> <p><b>CD:</b> 5'@&lt;65%VAM</p> <p>Sacamos FC Máx y VAM (media de la prueba en km/h).</p>		<p><b>TOTAL: 55'</b></p> <p><b>WU:</b> 5'@&lt;65%VAM</p> <p>10' <b>Técnica de carrera</b></p> <p><b>MS:</b> <b>CE R0R1</b> 30'@&lt;65%VAM con trabajo de pliometría 100-150 saltos&lt;30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>			<p><b>TOTAL: 50'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p>10' <b>Técnica de carrera</b></p> <p><b>MS:</b> <b>CI R1R2</b> 20'@65%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>TOTAL: 40'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> <b>CI R1R2</b> 20'@&lt;65%VAM con Trabajo de pliometría 100-150 saltos&lt;30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos</p> <p><b>Cuestas</b> 3-6% 4x200m@90%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>

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

	realizarlo en un sitio donde no exista riesgo de tener que parar (pista).						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2		<b>TOTAL: 45'</b>  <b>WU:</b> 5'@<65%VAM  10' Técnica de carrera  <b>MS: CE R0R1</b> 25'@<65%VAM con trabajo de pliometría 100-150 saltos<30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos <b>Cuestas</b> 3-6% 6x200m@90%VAM  <b>CD:</b> 5'@<65%VAM		<b>TOTAL: 45'</b>  <b>WU:</b> 10'@<65%VAM  <b>MS: CI R1R2</b> 25'@65%VAM  <b>CD:</b> 10'@<65%VAM		<b>TOTAL: 55'</b>  <b>WU:</b> 5'@<65%VAM  10' Técnica de carrera  <b>MS: CE R0R1</b> 30'@<65%VAM <b>Cuestas</b> 3-6% 8x200m@90%VAM M  <b>CD:</b> 10'@<65%VAM	<b>TOTAL: 45'</b>  <b>WU:</b> 10'@<65%VAM  <b>MS: CE R0R1</b> 25'@<65%VAM con Trabajo de pliometría 100-150 saltos<30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos  <b>CD:</b> 10'@<65%VAM
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3		<b>TOTAL: 50'</b>  <b>WU:</b> 5'@<65%VAM  10' Técnica de carrera  <b>MS: CE R0R1</b> 30'@<65%VAM con trabajo de pliometría 100-150 saltos<30cm,		<b>TOTAL: 50'</b>  <b>WU:</b> 10'@<65%VAM  <b>MS: CI R1R2</b> 30'@65%VAM  <b>CD:</b> 10'@<65%VAM		<b>TOTAL: 60'</b>  <b>WU:</b> 5'@<65%VAM  10' Técnica de carrera  <b>MS: CE R0R1</b> 35'@<65%VAM	<b>TOTAL: 50'</b>  <b>WU:</b> 10'@<65%VAM  <b>MS: CE R0R1</b> 30'@<65%VAM con Trabajo de pliometría 100-150 saltos<30cm,

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



	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos <b>Cuestas</b> 3-6% 10x200m@90%VAM <b>CD:</b> 5'@<65%VAM				<b>Cuestas</b> 3-6% 8x200m@90%VAM <b>CD:</b> 10'@<65%VAM	pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos <b>CD:</b> 10'@<65%VAM
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
4		<b>TOTAL: 55'</b> <b>WU:</b> 5'@<65%VAM 10' <b>Técnica de carrera</b> <b>MS: CE R0R1</b> 35'@<65%VAM con trabajo de pliometría 100-150 saltos<30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos <b>Cuestas</b> 3-6% 6x400m@90%VAM <b>CD:</b> 5'@<65%VAM		<b>TOTAL: 57'</b> <b>WU:</b> 20'@<65%VAM <b>MS: CV1 R0R1</b> 5x3'@70%VAM/re c3'@<65%VAM <b>CD:</b> 10'@<65%VAM		<b>TOTAL: 65'</b> <b>WU:</b> 5'@<65%VAM 10' <b>Técnica de carrera</b> <b>MS: CE R0R1</b> 40'@<65%VAM <b>Cuestas</b> 3-6% 8x200m@90%VAM <b>CD:</b> 10'@<65%VAM	<b>TOTAL: 55'</b> <b>WU:</b> 10'@<65%VAM <b>MS: CI R1R2</b> 35'@65%VAM con Trabajo de pliometría 100-150 saltos<30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos <b>CD:</b> 10'@<65%VAM
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
5		<b>TOTAL: 60'</b> <b>WU:</b> 5'@<65%VAM		<b>TOTAL: 62'</b>		<b>TOTAL: 70'</b>	<b>TOTAL: 60'</b>

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



		<p>10' <b>Técnica de carrera</b></p> <p><b>MS: CE R0R1</b> 40'@&lt;65%VAM con trabajo de pliometría 100-150 saltos&lt;30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos</p> <p><b>Cuestas</b> 3-6% 4x600m@90%VAM</p> <p><b>CD: 5'@&lt;65%VAM</b></p>		<p><b>WU:</b> 20'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS: CV1 R0R1</b> 5x4'@70%VAM/re c3'@&lt;65%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>WU:</b> 5'@&lt;65%VAM</p> <p>10' <b>Técnica de carrera</b></p> <p><b>MS: CE R0R1</b> 45'@&lt;65%VAM</p> <p><b>Cuestas</b> 3-6% 8x200m@90%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>	<p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS: CI R1R2</b> 40'@65%VAM con Trabajo de pliometría 100-150 saltos&lt;30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>6</b>		<p><b>TOTAL: 65'</b></p> <p><b>WU:</b> 5'@&lt;65%VAM</p> <p>10' <b>Técnica de carrera</b></p> <p><b>MS: CE R0R1</b> 40'@&lt;65%VAM con trabajo de pliometría 100-150 saltos&lt;30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos</p> <p><b>Cuestas</b> 3-6% 3x1000m@90%VAM</p> <p><b>CD: 10'@&lt;65%VAM</b></p>		<p><b>TOTAL: 67'</b></p> <p><b>WU:</b> 20'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS: CV1 R0R1</b> 5x5'@70%VAM/re c3'@&lt;65%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>TOTAL: 75'</b></p> <p><b>WU:</b> 5'@&lt;65%VAM</p> <p>10' <b>Técnica de carrera</b></p> <p><b>MS: CE R0R1</b> 50'@&lt;65%VAM</p> <p><b>Cuestas</b> 3-6% 8x200m@90%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>	<p><b>TOTAL: 65'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS: CI R1R2</b> 45'@65%VAM con Trabajo de pliometría 100-150 saltos&lt;30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7		<p><b>TOTAL: 67'</b></p> <p>WU: 20'@&lt;65%VAM</p> <p>MS: CV2 R0R1 5x3'@75%VAM/rec 3'@&lt;65%VAM o andar</p> <p>CD: 20'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>TOTAL: 72'</b></p> <p>WU: 20'@&lt;65%VAM</p> <p>MS: CV2 R0R1 5x4'@75%VAM/re c 3'@&lt;65%VAM o andar</p> <p>CD: 20'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>TOTAL: 70'</b></p> <p>WU: 5'@&lt;65%VAM</p> <p>10' Técnica de carrera</p> <p>MS: CE R0R1 45'@&lt;65%VAM con trabajo de pliometría 100-150 saltos&lt;30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos</p> <p>Cuestas 3-6% 2x1500m@90%VA M</p> <p>CD: 10'@&lt;65%VAM</p>	<p><b>TOTAL: 70'</b></p> <p>WU: 10'@&lt;65%VAM</p> <p>MS: CI R1R2 50'@65%VAM con Trabajo de pliometría 100-150 saltos&lt;30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos</p> <p>CD: 10'@&lt;65%VAM</p>
8		<p><b>TOTAL: 77'</b></p> <p>WU: 20'@&lt;65%VAM</p> <p>MS: CV2 R0R1 5x5'@75%VAM/rec</p>		<p><b>TOTAL: 82'</b></p> <p>WU: 20'@&lt;65%VAM</p> <p>MS: CV2 R0R1 5x6'@75%VAM/re</p>		<p><b>TOTAL: 75'</b></p> <p>WU: 5'@&lt;65%VAM</p> <p>10' Técnica de carrera</p>	<p><b>TOTAL: 75'</b></p> <p>WU: 10'@&lt;65%VAM</p> <p>MS: CI R1R2 55'@65%VAM con Trabajo de</p>

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



		3'@<65%VAM o andar <b>CD:</b> 20'@<65%VAM		c 3'@<65%VAM o andar <b>CD:</b> 20'@<65%VAM		<b>MS:</b> CE R0R1 50'@<65%VAM con trabajo de pliometría 100-150 saltos<30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos <b>Cuestas</b> <10% 3x100m@90%VAM <b>CD:</b> 10'@<65%VAM	pliometría 100-150 saltos<30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos  10'@<65%VAM
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
9		<b>TOTAL: 87'</b> <b>WU:</b> 20'@<65%VAM <b>MS:</b> CV2 R0R1 5x7'@80%VAM/rec 3'@<65%VAM o andar <b>CD:</b> 20'@<65%VAM		<b>TOTAL: 92'</b> <b>WU:</b> 20'@<65%VAM <b>MS:</b> CV2 R0R1 5x8'@80%VAM/rec c 3'@<65%VAM o andar <b>CD:</b> 20'@<65%VAM		<b>TOTAL: 85'</b> <b>WU:</b> 5'@<65%VAM 10' Técnica de carrera <b>MS:</b> CE R0R1 60'@<65%VAM con trabajo de pliometría 100-150 saltos<30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos	<b>TOTAL: 80'</b> <b>WU:</b> 10'@<65%VAM <b>MS:</b> CI R1R2 60'@65%VAM con Trabajo de pliometría 100-150 saltos<30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos <b>CD:</b> 10'@<65%VAM

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

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						<p><b>Cuestas</b> &lt;10% 3x200m@90%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>	
10		<p><b>TOTAL: 97'</b></p> <p><b>WU:</b> 20'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> <b>CV2 R0R1</b> 5x9'@80%VAM/rec 3'@&lt;65%VAM o andar</p> <p><b>CD:</b> 20'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>TOTAL: 102'</b></p> <p><b>WU:</b> 20'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> <b>CV2 R0R1</b> 5x10'@80%VAM/r ec 3'@&lt;65%VAM o andar</p> <p><b>CD:</b> 20'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>TOTAL: 95'</b></p> <p><b>WU:</b> 5'@&lt;65%VAM</p> <p>10' <b>Técnica de carrera</b></p> <p><b>MS:</b> <b>CE R0R1</b> 70'@&lt;65%VAM con trabajo de pliometría 100-150 saltos&lt;30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos</p> <p><b>Cuestas</b> &lt;10% 3x300m@90%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>	<p><b>TOTAL: 85'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> <b>CI R1R2</b> 65'@65%VAM con Trabajo de pliometría 100-150 saltos&lt;30cm, pequeños obstáculos, no mov laterales, no caídas de distinto nivel, salidas de tacos</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>

PERÍODO GENERAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
11	<p><b>TOTAL: 35'</b></p> <p><b>TEST VAM 5'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM con movilidad articular y cambios de ritmo de 20m</p> <p><b>MS:</b> 3x10''@máx. effort/rec 1'</p> <p>10'@65%VAM</p> <p>5'@all effort</p> <p><b>CD:</b> 5'@&lt;65%VAM</p> <p>Sacamos FC Máx y VAM (media de la prueba en km/h). realizarlo en un sitio donde no exista riesgo de tener que parar (pista).</p>				<p><b>TOTAL: 60'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> <b>CI R1R2</b> 40'@70%</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>	<p><b>TOTAL: 75'</b></p> <p><b>WU:</b> 20'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> <b>CV2 R0R1</b> 5x4'@85%VAM/rec 3'@&lt;65%VAM o andar</p> <p><b>CD:</b> 20'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>TOTAL: 80'</b></p> <p><b>WU:</b> 20'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> <b>CV2 R0R1</b> 5x5'@85%VAM/rec 3'@&lt;65%VAM o andar</p> <p><b>CD:</b> 20'@&lt;65%VAM</p>
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
12		<p><b>TOTAL: 85'</b></p> <p><b>WU:</b> 20'@&lt;65%VAM</p>	<p><b>TOTAL: 70'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>TOTAL: 70'</b></p>		<p><b>TOTAL: 85'</b></p>	

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



	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		<b>MS: CV2 R0R1</b> 5x6'@85%VAM/rec 3'@<65%VAM o andar  <b>CD: 20'@&lt;65%VAM</b>	<b>MS: CI R1R2</b> 50'@70%  <b>CD: 10'@&lt;65%VAM</b>		<b>WU:</b> 10'@<65%VAM  <b>MS: CI R1R2</b> 50'@80%  <b>CD:</b> 10'@<65%VAM		<b>WU:</b> 20'@<65%VAM  <b>MS: CV2 R0R1</b> 5x6'@85%VAM/rec 3'@<65%VAM o andar  <b>CD:</b> 20'@<65%VAM
<b>13</b>		<b>TOTAL: 70'</b>  <b>WU: 10'@&lt;65%VAM</b>  <b>MS: IEL R2R3</b> 6x5'@90%VAM/rec 5'@<65%VAM o andar  <b>CD: 5'@&lt;65%VAM</b>	<b>TOTAL: 75'</b>  <b>WU: 10'@&lt;65%VAM</b>  <b>MS: CI R1R2</b> 55'@70%  <b>CD: 10'@&lt;65%VAM</b>		<b>TOTAL: 75'</b>  <b>WU:</b> 10'@<65%VAM  <b>MS: CI R1R2</b> 55'@80%  <b>CD:</b> 10'@<65%VAM		<b>TOTAL: 75'</b>  <b>WU:</b> 10'@<65%VAM  <b>MS: IEL R2R3</b> 7x5'@90%VAM/rec 5'@<65%VAM o andar  <b>CD: 5'@&lt;65%VAM</b>
<b>14</b>		<b>TOTAL: 80'</b>  <b>WU: 10'@&lt;65%VAM</b>  <b>MS: IEL R2R3</b> 6x5'@95%VAM/rec 5'@<65%VAM o andar  <b>CD: 5'@&lt;65%VAM</b>		<b>TOTAL: 85'</b>  <b>WU:</b> 10'@<65%VAM  <b>MS: IEL R2R3</b> 8x5'@90%VAM/re c 5'@<65%VAM o andar		<b>TOTAL: 90'</b>  <b>WU:</b> 10'@<65%VAM  <b>MS: IEL R2R3</b> 9x5'@90%VAM/re c 5'@<65%VAM o andar	<b>TOTAL: 80'</b>  <b>WU:</b> 10'@<65%VAM  <b>MS: CI R1R2</b> 60'@80%  <b>CD:</b> 10'@<65%VAM

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
15		<b>TOTAL: 90'</b>  WU: 10'@<65%VAM  MS: IEL R2R3 8x5'@95%VAM/rec 5'@<65%VAM o andar  CD: 5'@<65%VAM		<b>TOTAL: 100'</b>  WU: 10'@<65%VAM  MS: IEL R2R3 10x5'@90%VAM/r ec 5'@<65%VAM o andar  CD: 5'@<65%VAM		<b>TOTAL: 82'</b>  WU: 10'@<65%VAM  MS: IEL R2R3 6x7'@90%VAM/re c 5'@<65%VAM o andar  CD: 5'@<65%VAM	<b>TOTAL: 85'</b>  WU: 10'@<65%VAM  MS: CI R1R2 65'@80%  CD: 10'@<65%VAM
16		<b>TOTAL: 70'</b>  WU: 10'@<65%VAM  MS: IEL R2R3 6x5'@95%VAM/rec 5'@<65%VAM o andar  CD: 5'@<65%VAM		<b>TOTAL: 88'</b>  WU: 10'@<65%VAM  MS: IEL R2R3 6x8'@90%VAM/re c 5'@<65%VAM o andar  CD: 5'@<65%VAM		<b>TOTAL: 95'</b>  WU: 10'@<65%VAM  MS: IEL R2R3 6x9'@90%VAM/re c 5'@<65%VAM o andar  CD: 5'@<65%VAM	<b>TOTAL: 90'</b>  WU: 10'@<65%VAM  MS: CI R1R2 70'@80%  CD: 10'@<65%VAM

PERÍODO COMPETITIVO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
17	<p><b>TOTAL: 35'</b></p> <p><b>TEST VAM 5'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM con movilidad articular y cambios de ritmo de 20m</p> <p><b>MS:</b> 3x10''@máx. effort/rec 1'</p> <p>10'@65%VAM</p> <p>5'@all effort</p> <p><b>CD:</b> 5'@&lt;65%VAM</p> <p>Sacamos FC Máx y VAM (media de la prueba en km/h). realizarlo en un sitio donde no exista riesgo de tener que parar (pista).</p>		<p><b>TOTAL: 76'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> IEL R2R3 6x6'@95%VAM/rec 5'@&lt;65%VAM o andar</p> <p><b>CD:</b> 5'@&lt;65%VAM</p>			<p><b>TOTAL: 84'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> SR Esp.Prueba 5x20'@80%VAM/rec ec 2'@&lt;65%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>TOTAL: 68'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> CC Esp.Prueba 90'@80%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>
18	<p><b>LUNES</b></p>	<p><b>MARTES</b> <b>TOTAL: 82'</b></p> <p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>	<p><b>MIERCOLES</b></p>	<p><b>JUEVES</b> <b>TOTAL: 88'</b></p>	<p><b>VIERNES</b></p>	<p><b>SÁBADO</b> <b>TOTAL: 68'</b></p>	<p><b>DOMINGO</b></p>	

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



		<p><b>MS:</b> IEL R2R3 6x7'@95%VAM/rec 5'@&lt;65%VAM o andar</p> <p><b>CD:</b> 5'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> IEL R2R3 6x10'@90%VAM/r ec 5'@&lt;65%VAM o andar</p> <p><b>CD:</b> 5'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> CC Esp.Prueba 80'@85%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>	
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
	<b>TOTAL: 60'</b>		<b>TOTAL: 88'</b>		<b>TOTAL: 82'</b>		<b>TOTAL: 68'</b>
	<p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> SS Esp.Prueba 80'@80%VAM/rec 10'@&lt;65%VAM</p> <p>20'@80%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> IEL R2R3 6x11'@90%VAM/rec 5'@&lt;65%VAM o andar</p> <p><b>CD:</b> 5'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> IEL R2R3 6x8'@95%VAM/rec 5'@&lt;65%VAM o andar</p> <p><b>CD:</b> 5'@&lt;65%VAM</p>		<p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> CC Esp.Prueba 90'@80%VAM</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
		<b>TOTAL: 63'</b>	<b>TOTAL: 35'</b>	<b>TOTAL: 45'</b>			
19		<p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> RC R5R6 6x20'@140%VAM/re c 8'@&lt;65%VAM o andar</p> <p><b>CD:</b> 10'@&lt;65%VAM</p>	<p><b>WU:</b> 10'@&lt;65%VAM</p> <p><b>MS:</b> IIMC R6 3x3x15'@&gt;160%VA M/rec 30''- 5'@&lt;65%VAM o parado</p>	<p><b>CI R1R2</b> 45'@&lt;80%VAM</p> <p>Depende de cómo te encuentres no hace falta hacerlo. Si controlas CTL depende la caída de este.</p>			<b>RACE DAY</b>

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

			CD: 10'@<65%VAM				
--	--	--	-----------------	--	--	--	--

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

