

PLANIFICACIÓN PRUEBA POR ETAPAS



Contenido

INTRODUCCIÓN.....	3
Duración, carga, descansos, objetivo, materiales y competiciones	3
ZONAS DE ENTRENAMIENTO.....	3
TEMPORALIZACIÓN.....	5

LEYENDA:

- **Rest:** recuperación
- **FTP:** Umbral Potencia Funcional (UPF)
- **FTHR:** Umbral de pulso funcional
- **TTE:** Time to extenuation (tiempo hasta el agotamiento/extenuación)
- **UANAÆ:** Umbral anaeróbico
- **HR MAX:** pulsaciones máximas
- **all effort:** esfuerzo máximo
- **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) / hasta

INTRODUCCIÓN

Duración, carga, descansos, objetivo, materiales y competiciones

Esta planificación está pensada para aquellas personas que quieran **participar en carreras por etapas de 3-4 días** y ya tienen **experiencia con la bici**. El objetivo de la misma no es otro que preparar al cuerpo para la carga de dichos días y que este absorba tal impacto de la mejor manera posible sin que corra en peligro la salud del participante por falta de preparación o por errores que se pueden evitar con un par de consejos. En todo momento hay que estar atento a las señales del cuerpo y, al tratarse de una planificación sin seguimiento por parte del entrenador, contactar con él cuando surjan dudas o tomaros un descanso si es preciso cuando el cuerpo lo pida, aunque toque entrenar. En cuanto al entrenamiento perdido, como bien dice la palabra “perdido”, se queda ahí y se sigue con la planificación. A todo el mundo le surgen contratiempos y es normal que un día no se entrene si precisa. Si durante la planificación necesitas un parón de varios días por el motivo que fuere, [contacta](mailto:info@metri.es) con www.metri.es para que te puedan solucionar el problema y ver cómo afrontar de nuevo la planificación.

En dicha planificación se tomarán **dos días de descanso a la semana** y tendrá una duración de 24 semanas. Durante estas **24 semanas** de trabajo nos focalizaremos en **trabajar la base** en una primera parte de la planificación. Teniendo en cuenta los determinantes del rendimiento para este tipo de pruebas trabajaremos el **VO2máx** para esos momentos de tirones que se generan (ej. en la salida) y, dado que son rutas de varias horas nos interesa trabajar también el **umbral anaeróbico**. Iremos progresando en las cargas para que vayamos asimilando la misma. Es importante que tomemos como referencia **la semana que empezamos** como la **“Semana 1”** y comenzar el lunes.

En relación a los **materiales**, es **obligatorio** tener un **pulsómetro o potenciómetro** para controlar la intensidad de la carga y su correspondiente dispositivo electrónico (ciclo computador, reloj, ec.). También es importante, aunque no obligatorio, que se disponga de un **medidor de cadencia** (trabajaremos por cadencia durante la planificación).

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Durante la planificación utilizaremos las zonas de entrenamiento de la tabla 1 que divide las zonas de entrenamiento en 7 para el trabajo por frecuencia cardiaca (FC) bien sea de referencia la de reserva, la máxima o umbral. Para los que utilicen potenciómetro usaremos las zonas de entrenamiento (iLevels) de Coggan (2010) (ver tabla 2). La diferencia entre ambas es que cuando se hable de trabajar en “SWEET SPOT” los que trabajan por HR tendrán que trabajar en la zona alta de Z3 (zona alta) y Z4 (zona baja) por lo que si trabajamos en FTP deberíamos ir a la Z4 (zona media-alta). Mientras tanto, los que trabajan por potencia tendrán que ir a la zona 3.5 (4a).

ZONA	% UPF (W)	Percepción de Esfuerzo (Borg)	% Media de FC durante UPF	% FCres para Entrenamiento	% FCmax para entrenamiento
Z1: REC ACTIVA: RODAJE FÁCIL, CAD LIGERA, DESARROLLOS LIGEROS, SOLTAR, CONVERSACIÓN	<55%	<2	<68%	30-45	50-60
Z2: FONDO: LARGA DISTANCIA, RITMO GENERAL BAJO, "MARCHETA", PUEDO HABLAR	56-75%	2-3	69-83%	45-60	60-70
Z3: RITMO: FARTLEK, CONCENTRADO, RITMO, CAMBIOS RITMO, NO APETECE CHARLAR PERO PUEDO HABLAR	76-90%	3-4	84-94%	60-81	70-85
Z4: UMBRAL: "IR CON ELGANCHO", NO PUEDO HABLAR CÓMODO	91-105%	4-5	95-105%	81-93,5	85-95
Z5: VO ₂ MAX: INTERVALOS DE 3' A 8', NO PUEDO HABLAR	106-120%	6-7	>106%	93,5-100	95-100
Z6: CAPAC ACIDOTICA: INTERVALOS DE 30" A 3', NO PUEDO HABLAR, "SABOR A SANGRE"	121-150%	>7	NS	NS	NS
Z7: ESPECIAL: SERIES DE POTENCIA MAX, ARRANCADAS SALIDA PARADA "A ROMPER", CADENCIA MUY BAJA	NS	NS	NS	NS	NS

Extraído de Zabala (2013)

Tabla 1. Zonas entreno. Extraído de Zabala (2013).

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%

Tabla 2. Zonas entreno por potencia. iLevels Coggan (2010)

TEMPORALIZACIÓN

Se utilizará la planificación tradicional de tipo acumulación con mesociclos progresivos donde iremos progresando en tiempo en zonas y de esta manera el organismo se irá adaptando a las cargas y preparándose para cargas futuras. Los microciclos irán variando en función del momento de temporada desde 1 pico de carga hasta 3 picos. Es importante que nos centremos en cada fase de la periodización y nos olvidemos de querer correr y mover más vatios o ir más rápidos. La temporalización quedaría de la siguiente manera.

PERÍODO MESOCICLO FASE	BASE											
	ENTRANTE				BÁSICO I				BÁSICO II			
TRABAJO	Pmáx, P1, P5, P20	Pmáx, Cadencia, Z1 e Intro Z2	Pmáx, Cadencia, Z1 y TIZ Z2	Pmáx, Cadencia, Torque y TIZ Z2	Pmáx, Cadencia y TIZ Z2	Torque, Cadencia, Z3 Intro y TIZ Z2	Torque, Cadencia, Z3 TIZ y TIZ Z2	Torque, Cadencia, Z3 TIZ y TIZ Z2	Z3 TIZ y TIZ Z2	Torque, Z3 TIZ y TIZ Z2	Torque, Z3 TIZ y TIZ Z2	Z4 (SS) Intro, Z3 TIZ y TIZ Z2
MICROCICLO SEMANA												

PERÍODO MESOCICLO FASE	BUILD							
	BÁSICO DE DESARROLLO				PREPARACIÓN CONTROL			
TRABAJO	Pmáx, P1, P5, P20	Z4 (SS) TIZ TIZ Z2	Z4 (SS) TIZ TIZ Z2	Z4 (SS) TIZ Z4 (FTP) Intro	Z4 (FTP) TIZ TIZ Z2	Z4 (FTP) TIZ TIZ Z2	Z4 (FTP) TIZ TIZ Z2	Z4 (FTP) TIZ Z5 Intro (FRC/FTP)
MICROCICLO SEMANA								

PERÍODO MESOCICLO FASE	COMPETITIVO COMPETICIÓN		
	TRABAJO	Pmáx, P1, P5, P20	Z5 FRC TIZ Z2
MICROCICLO SEMANA			

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



FASE		1											
PERIODO	BASE	SEMANAS	WORK	TRABAJO	REST	DÍA DE LA SEMANA							
MESOCICLO	ENTRANTE		DAYS		DAYS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
MICROCICLOS	CONTROL	1	1	5	Pmáx, P1, P5, P20	2	TOTAL 80' WU: 45' @ Z2 (>80 rpm) 30" @ all effort with 1' @ Z1 rest 5' @Z4 1' @ max effort 10' @ Z2 MS: 1' @ > max effort de pie CD:15' @ 60-70%	REST DAY	TOTAL 86' WU: 45' @ Z2 (>80 rpm) 3x1' @ Z3 with 1' @ Z1 rest 5' @Z4 1' @ max effort MS: 10' @ Z2 5' @max effort de pie (ult. 45" máx)	REST DAY	TOTAL 80' WU: 20' @ Z2 3x1' @ fast pedalling (100rpm) rec 1' @Z1 5' @ Z2 MS: 5' @ all-out effort (máx.) 10' @ Z2 20'(TEST)	MS: 40' rec.@Z1	MS: 90' @Z2 zona baja
	AJUSTE	2	2	5	Pmáx, Cadencia, Z1 y Z2	2	TOTAL: 80' WU: 10' @Z1 MS: 60' @Z2 zona media (empezar a 70rpm subir hasta 100 y bajar hasta 70rpm cada 5' variar 5rpm) CD: 10' @Z1	REST DAY	TOTAL: 83' WU: 10' @Z1 MS: 90' @Z2 (80rpm) con 4x8" @max effort(>80rpm) rec.10' @Z1 CD: 10' @Z1	TOTAL: 80' WU: 10' @Z1 MS: 60' @Z2 zona media (empezar a 70rpm subir hasta 100 y bajar hasta 70rpm cada 5' variar 5rpm) CD: 10' @Z1	REST DAY	TOTAL: 110' WU: 10' @Z1 MS: 90' @Z2 (80rpm) con 4x8" @max effort(>80rpm) rec.10' @Z1 CD: 10' @Z1	TOTAL: 130' MS: 130' @Z2
	carga	3	3	5	Pmáx, Cadencia, Z1 y TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 90' WU: 10' @Z1 MS: 70' @Z2 zona media (empezar a 70rpm subir hasta 100 y bajar hasta 70rpm cada 5' variar 5rpm) CD: 10' @Z1	TOTAL: 83' WU: 10' @Z1 MS: 90' @Z2 (80rpm) con 4x8" @max effort(>80rpm) rec.10' @Z1 CD: 10' @Z1	TOTAL: 90' WU: 10' @Z1 MS: 70' @Z2 zona media (empezar a 70rpm subir hasta 100 y bajar hasta 70rpm cada 5' variar 5rpm) CD: 10' @Z1	REST DAY	TOTAL: 83' WU: 10' @Z1 MS: 90' @Z2 (80rpm) con 4x8" @max effort(>80rpm) rec.10' @Z1 CD: 10' @Z1	TOTAL: 140' MS: 110' @Z2 últimos 30' zona alta Z2
	REC.	4	4	5	Pmáx, Cadencia, Torque y TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 100' MS: 100' @Z2 zona media (empezar a 70rpm subir hasta 100 y bajar hasta 70rpm cada 5' variar 5rpm)	TOTAL: 115' WU: 15' @Z1 MS: 85' @Z2 3x1' @Z3(<60rpm) rec.5' @Z1 CD: 15' @Z1	TOTAL: 100' MS: 100' @Z2 zona media (empezar a 70rpm subir hasta 100 y bajar hasta 70rpm cada 5' variar 5rpm)	REST DAY	TOTAL: 83' WU: 10' @Z1 MS: 90' @Z2 (80rpm) con 4x8" @max effort(>80rpm) rec.10' @Z1 CD: 10' @Z1	TOTAL: 150' MS: 100' @Z2 últimos 50' zona alta Z2

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



FASE PERIODO MESOCICLO						2						
BASE BÁSICO	SEMANAS	DÍAS	TRABAJO	DÍAS DESC./REC	DÍA DE LA SEMANA							
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO						
AJUSTE	5	5	5	Pmáx, Cadencia y TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 110' MS: 110' @Z2 zona alta con 4x8" all effort/rec 10'	TOTAL: 120' MS: 120' @Z2 zona alta	TOTAL: 110' MS: 110' @Z2 zona alta (empezar a 70rpm subir hasta 100 y bajar hasta 70rpm cada 5' variar 5rpm)	REST DAY	TOTAL: 120' MS: 120' @Z2 zona alta	TOTAL: 160' MS: 160' @Z2
carga	6	6	5	Torque, Cadencia, Z3 Intro y TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 120' MS: 120' @Z2 zona alta con 4x8" all effort/rec 10'	TOTAL: 115' WU: 15' @Z1 MS: 85' @Z2 3x1' @Z3(<60rpm) rec.5' @Z1 CD: 15' @Z1	TOTAL: 120' MS: 120' @2 zona alta con 2x10' @Z3	REST DAY	TOTAL: 120' MS: 120' @Z2 zona alta (empezar a 70rpm subir hasta 100 y bajar hasta 70rpm cada 5' variar 5rpm)	TOTAL: 170' MS: 170' @Z2
carga	7	7	5	Torque, Cadencia, Z3 TIZ y TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 130' MS: 130' @Z2 zona alta con 4x8" all effort/rec 10'	TOTAL: 115' WU: 15' @Z1 MS: 85' @Z2 3x2' @Z3(<60rpm) rec.5' @Z1 CD: 15' @Z1	TOTAL: 130' MS: 130' @2 zona alta con 2x20' @Z3	REST DAY	TOTAL: 120' MS: 120' @Z2 zona alta (empezar a 70rpm subir hasta 100 y bajar hasta 70rpm cada 5' variar 5rpm)	TOTAL: 180' MS: 180' @Z2 EN AYUNAS
REC.	8	8	5	Torque, Cadencia, Z3 TIZ y TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 140' MS: 140' @Z2 zona alta con 4x8" all effort/rec 10'	TOTAL: 115' WU: 15' @Z1 MS: 85' @Z2 3x3' @Z3(<60rpm) rec.5' @Z1 CD: 15' @Z1	TOTAL: 140' MS: 140' @2 zona alta con 2x30' @Z3	REST DAY	TOTAL: 120' MS: 120' @Z2 zona alta (empezar a 70rpm subir hasta 100 y bajar hasta 70rpm cada 5' variar 5rpm)	TOTAL: 190' MS: 190' @Z2 subidas en Z3 EN AYUNAS
FASE PERIODO MESOCICLO						3						
BASE BÁSICO	SEMANA	DÍAS	TRABAJO	DÍAS DESC./REC	DÍA DE LA SEMANA							
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO						
AJUSTE	9	9	5	Z3 TIZ y TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 150' MS: 150' @Z2 zona alta	TOTAL: 120' MS: 120' @Z2 zona alta	TOTAL: 120' MS: 120' @2 zona alta con 4x20' @Z3	REST DAY	TOTAL: 150' MS: 150' @Z2 zona alta	TOTAL: 210' MS: 210' @Z2 subidas en Z3 EN AYUNAS
carga	10	10	2	Torque, Z3 TIZ y TIZ Z2	5	REST DAY	TOTAL: 150' MS: 150' @Z2 zona alta	TOTAL: 115' WU: 15' @Z1 MS: 85' @Z2 3x4' @Z3(<60rpm) rec.5' @Z1 CD: 15' @Z1	TOTAL: 120' MS: 120' @2 zona alta con 4x30' @Z3	REST DAY	TOTAL: 150' MS: 150' @Z2 zona alta	TOTAL: 230' MS: 230' @Z2 subidas Z3 EN AYUNAS
carga	11	11	5	Torque, Z3 TIZ y TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 150' MS: 150' @Z2 zona alta	TOTAL: 115' WU: 15' @Z1 MS: 85' @Z2 3x5' @Z3(<60rpm) rec.5' @Z1 CD: 15' @Z1	TOTAL: 120' MS: 120' @2 zona alta con 3x40' @Z3	REST DAY	TOTAL: 150' MS: 150' @Z2 zona alta	TOTAL: 250' MS: 250' @Z2 subidas Z3
REC.	12	12	5	Z4 (SS) Intro, Z3 TIZ y TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 150' MS: 150' @Z2 zona alta	TOTAL: 120' MS: 120' @Z2 zona alta	TOTAL: 120' MS: 120' @TAN TEMPO to TTE	REST DAY	TOTAL: 150' MS: 150' @Z2 zona alta	TOTAL: 270' MS: 270' @Z2 subidas Z3

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



FASE		4											
PERIODO	BUILD	SEMANA	DÍAS	TRABAJO	DÍAS	DÍA DE LA SEMANA							
MESOCICLO	BÁS. DES.				DESC./REC	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
MICROCICLOS	CONTROL	1	13	5	Pmáx, P1, P5, P20	2	TOTAL 80' WU: 45' @ Z2 (>80 rpm) 30' @ all effort with 1' @ Z1 rest 5' @ Z4 1' @ max effort 10' @ Z2 MS: 1' @ > max effort de pie CD: 15' @ 60-70%	REST DAY	TOTAL 86' WU: 45' @ Z2 (>80 rpm) 3x1' @ Z3 with 1' @ Z1 rest 5' @ Z4 1' @ max effort MS: 10' @ Z2 5' @ max effort de pie (últ. 45" máx)	REST DAY	TOTAL 80' WU: 20' @ Z2 3x1' @ fast pedalling (100rpm) rec 1' @ Z1 5' @ Z2 MS: 5' @ all-out effort (máx.) 10' @ Z2 20' (TEST)	MS: 40' rec. @ Z1	TOTAL: 270' MS: 270' @ Z2 con 1 puerto y subidas @ Z3
	CARGA	2	14	6	Z4 (SS) TIZ TIZ Z2	1	REST DAY	TOTAL: 120' WU: 15' @ Z1 30' @ Z2 MS: 5x5' @ Z4 SS 90rpm subida rec. 5' @ Z1 20' @ Z3 llano FTP CD: 15' @ Z1	TOTAL: 75' MS: 75' rec. @ Z2 subidas Z3	TOTAL: 155' WU: 15' @ Z1 30' @ Z2 MS: 8x5' @ Z4 SS 90rpm subida rec. 5' @ Z1 30' @ Z2 >90rpm CD: 15' @ Z1	TOTAL: 60' MS: 60' rec. @ Z1	TOTAL: 150' MS: 150' @ Z2 zona alta xon 1-2 puertos @ Z3 últimos 20' @ Z1	TOTAL: 270' BTT MS: 270' @ Z2 con 1-2 puertos @ Z3 último 25% de cada puerto @ Z4 SS últimos 40' Z2 zona baja
	carga	3	15	6	Z4 (SS) TIZ TIZ Z2	1	REST DAY	TOTAL: 132' WU: 15' @ Z1 30' @ Z2 MS: 3x10' @ Z4 SS rec. 5' @ Z1 30' @ Z3 llano FTP CD: 15' @ Z1	TOTAL: 75' MS: 75' rec. @ Z2 subidas Z3	TOTAL: 128' WU: 15' @ Z1 30' @ Z2 MS: 4x10' @ Z4 SS rec. 5' @ Z1 10' @ Z2 >90rpm CD: 15' @ Z1	TOTAL: 60' MS: 60' rec. @ Z1	TOTAL: 150' MS: 150' @ Z2 zona alta xon 1-2 puertos @ Z3 últimos 20' @ Z1	TOTAL: 280' BTT MS: 280' @ Z2 con 1-2 puertos @ Z3 último 25% de cada puerto @ Z4 SS últimos 40' Z2 zona baja
	REC.	4	16	6	Z4 (SS) TIZ Z4 (FTP) Intro TIZ Z2	1	REST DAY	TOTAL: 143' WU: 15' @ Z1 30' @ Z2 MS: 3x15' @ Z4 SS rec. 5' @ Z1 30' @ Z3 llano FTP CD: 15' @ Z1	TOTAL: 75' MS: 75' rec. @ Z2 subidas Z3	TOTAL: 138' WU: 15' @ Z1 30' @ Z2 MS: 4x15' @ Z4 SS rec. 5' @ Z1 10' @ Z2 >90rpm CD: 15' @ Z1	TOTAL: 60' MS: 60' rec. @ Z1	TOTAL: 150' MS: 150' @ Z2 zona alta xon 1-2 puertos @ Z3 últimos 20' @ Z1	TOTAL: 290' BTT MS: 290' @ Z2 con 2-3 puertos @ Z3 último 25% de cada puerto @ Z4 SS últimos 40' Z2 zona baja

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



FASE PERIODO MESOCICLO							5						
BUILD PREP. CONTROL	SEMANA	DÍAS	TRABAJO	DÍAS DESC./REC	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
carga	5	17	Z4 (FTP/SS) TIZ Sistema Buffer TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 99' WU: 15' @Z1 30' @Z2 MS: 5x5' @Z4 FTP rec. 5' @Z3 10' @Z2 >90rpm CD: 15' @Z1	TOTAL: 75' MS: 75' rec.@Z2 subidas Z3	TOTAL: 128' WU: 15' @Z1 30' @Z2 MS: 3x10' @Z4 SS rec. 5' @Z5 10' @Z2 >90rpm CD: 15' @Z1	REST DAY	TOTAL: 180' MS: 180' @Z2 zona alta con 1 puerto @Z4 SS cada 5' en Z4 rec 1' @Z3 últimos 20' @Z1	TOTAL: 310' BTT MS: 310' @Z2 2-3 puertos último 33% de cada puerto @ Z4 SS últimos 40' Z2 zona baja		
carga	6	18	Z4 (FTP) TIZ Sistema Buffer TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 111' WU: 15' @Z1 30' @Z2 MS: 7x5' @Z4 FTP rec. 5' @Z3 10' @Z2 >90rpm CD: 15' @Z1	TOTAL: 75' MS: 75' rec.@Z2 subidas Z3	TOTAL: 138' WU: 15' @Z1 30' @Z2 MS: 4x10' @Z4 SS rec. 5' @Z5 10' @Z2 >90rpm CD: 15' @Z1	REST DAY	TOTAL: 210' MS: 210' @Z2 zona alta con 1 puerto @Z4 SS cada 5' en Z4 rec 1' @Z3 últimos 20' @Z1	TOTAL: 330' BTT MS: 330' @Z2 2-3 puertos @Z3 último 33% de cada puerto @ Z4 SS últimos 40' Z2 zona baja		
carga	7	19	Z4 (FTP) TIZ Sistema Buffer TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 123' WU: 15' @Z1 30' @Z2 MS: 9x5' @Z4 FTP rec. 5' @Z3 10' @Z2 >90rpm CD: 15' @Z1	TOTAL: 60' MS: 75' rec.@Z1	REST DAY	TOTAL: 200' BTT MS: 200' @Z2 zona alta subidas @Z4 SS	TOTAL: 240' MS: 240' @Z2 zona alta con 1 puerto @Z4 SS cada 5' en Z4 rec 1' @Z3 últimos 20' @Z1	TOTAL: 340' BTT MS: 340' @Z2 2-3 puertos @Z3 último 33% de cada puerto @ Z4 SS últimos 40' Z2 zona baja		
REC.	8	20	Z4 (FTP) TIZ Sistema Buffer TIZ Z2	2	REST DAY	TOTAL: 60' MS: 60' rec.@Z1	REST DAY	TOTAL: 150' MS: 150' @Z2 subidas @Z3	TOTAL: 240' BTT MS: 240' @Z2 zona alta subidas @Z3	TOTAL: 240' MS: 240' @Z2 zona alta subidas @Z3 + 3x15' @Z3/rec 6' @Z2	TOTAL: 360' BTT MS: 360' @Z2 2-3 puertos @Z3 último 33% de cada puerto @ Z4 SS		
FASE PERIODO MESOCICLO							6						
COMPETITIVO COMPET.	SEMANA	DÍAS	TRABAJO	DÍAS DESC./REC	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO		
CONTROL	1	21	Pmáx, P1, P5, P20	2	REST DAY	TOTAL: 45' 45' @Z1	TOTAL: 60' 60' @Z1	TOTAL: 80' WU: 45' @ Z2 (>80 rpm) 30' @ all effort with 1' @ Z1 rest 5' @Z4 1' @ max effort 10' @ Z2 MS: 1' @ > max effort de pie CD:15' @ 60-70%	TOTAL: 86' WU: 45' @ Z2 (>80 rpm) 3x1' @ Z3 with 1' @ Z1 rest 5' @Z4 1' @ max effort MS: 10' @ Z2 5' @max effort de pie (ult. 45" máx) CD: 15' @Z1	REST DAY	TOTAL: 80' WU: 20' @ Z2 3x1' @ fast pedalling (100rpm) rec 1' @Z1 5' @ Z2 MS: 5' @ all-out effort (máx.) 10' @ Z2 20' (TEST) CD: 15' @ Z2		
carga	2	22	Z5 FRC TIZ Z2	3	REST DAY	TOTAL: 96' WU: 25' @Z2 (>80 rpm) MS: 6x2' @Z5 FRC/FTP rec. 2' @Z2	REST DAY	TOTAL: 96' WU: 25' @Z2 (>80 rpm) MS: 8x1' @Z6 FRC (HR @Z5) rec. 1' @ Z2 rest CD: 25' @Z1	TOTAL: 120' 120' @Z2 subidas @Z3	TOTAL: 210' MS: 210' @Z2 zona alta con 1 puerto @Z4 últimos 3' @Z5 FRC/FTP últimos 20' @Z1	TOTAL: 240' BTT MS: 240' @ ritmo competición con 6x3' @Z5 FRC/FTP últimos 20' Z1 zona baja		
carga	3	23	Z6 FRC TIZ Z2	3	REST DAY	TOTAL: 96' WU: 25' @Z2 (>80 rpm) MS: 10x1' @Z6 FRC (HR @Z5) rec. 1' @ Z2 rest CD: 25' @Z1	REST DAY	TOTAL: 96' WU: 25' @Z2 (>80 rpm) MS: 10x1' @Z6 FRC (HR @Z5) rec. 1' @ Z2 rest CD: 25' @Z1	TOTAL: 150' 150' @Z2 subidas @Z3	TOTAL: 210' MS: 210' @Z2 zona alta con 1 puerto @Z4 últimos 3' @Z5 FRC/FTP últimos 20' @Z1	TOTAL: 300' BTT MS: 300' @ ritmo competición con 6x3' @Z5 FRC/FTP últimos 20' Z1 zona baja		
COMP.	4	24	-	3	REST DAY	REST DAY	REST DAY	RACE DAYS					

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

