



| FASE | | DISCIPLINA | OBJETIVOS | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| MACROCICLO | ESPECÍFICO | NATACIÓN | Trabajar la entrada, agarre, tirón, empuje, coordinación y pies. | | | | | | | | | | |
| MESOCICLO | TRANSFORMACIÓN | CICLISMO | Trabajar la resistencia aeróbica de larga duración 2 y 3. | | | | | | | | | | |
| MICROCICLO | TR5 | CARRERA | Trabajar el apoyo, impulso, pierna libre. | | | | | | | | | | |
| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO | | | | | | |
| NATACIÓN | 800 (100(1F)+100N) 10 X 100 A3 C/2' 4X50(1G)+2X100 h4 4X50(1F)+2X100 h4 | 800 (50PMC(2C)+150N) 20X25 100% 2(2D)+2N C/50" 4X50(2D)+2X100(A+F)A2 4X50(2A)+2X100(A+F)A2 8X50 PMC 6T/ÚLTIMO 200 PULL | 4X 100PMC(3E)+100N 6 X 200/10" A3 4X50 (3E) + 4X50 a 40" C/1' 4X50 (3F) + 4X50 a 40" C/1' | 800 25(4D)+75N 3 X 400 (3 X 75 a 1'10"/30" + 25 (4E) + 3 X 50 a 45") 1'30" 4X50(4G)+ 2X100/15"(A+F) 4X50(4D)+ 2X100/15"(A+F) 4X50 PMC 6T/ÚLTIMO 200 PULL | 8 X 25 (6G+6H) ALETAS + 75N 2000 PULL A2 4 X 50 (6G)+ 2 X 100 h4 4 X 50 (6H)+ 2 X 100 h4 | 8X25 PMC(3F)+75N 16X50 a 40" C/1'15" 2X50(3E)+ 2 X 100 h3 2X50(3F)+ 2 X 100 h3 | | | | | | | |
| CICLISMO | | | 60 Km A1-A3 - 10Km A1 - 10Km A2 Acoplado - 5 X 2Km A2 + 4Km A3 Acoplado - 10 Km A1 | | | 70 Km A1- A3 FT. - 20 Km A1. - 30 Km Fartlek al Terreno (Cuestas A3, Bajadas AR, Llano A2). - 20 Km A1 | 110 Km A2 (Con dos puertos subida ágil y con cadencia) | | | | | | |
| CARRERA | | 5'CC A1 + MOV ART 2X25(123)+25CC 2' FLEXIBILIDAD STRCH. 30' CC A2 10 X 100 < 20" C/1' 10' FLEXIBILIDAD STRCH. | | 5'CC A1 + MOV ART 2X25(123)+25CC 10' CC A2 5 X 1200 a 4'30" /130ppm 5' CC AR 10' FLEXIBILIDAD STRCH. | | TRANSICIÓN 40' CC A2 (3 X 5' A3) | | | | | | | |
| TÉCNICA DE NATACIÓN. | | | | TÉCNICA DE CARRERA | | | | | | | | | |
| 1F | Entrada ondulatoria. | | | 1C | Pasos cortos, acción circular, atención al apoyo, llegando con la planta del pie (zona externa). Andando y trotando . | | | | | | | | |
| 1G | Entrada remo. | | | 1D | Saltos con piernas extendidas, abrir, juntar, cerrar. | | | | | | | | |
| 2C | Nadar con codos altos rompiendo la superficie del agua. | | | 2A | Andando, acción de tándem, elevación de rodilla y extensión de la pierna de impulso. | | | | | | | | |
| 2D | Nadar brazos de braza y pies de crol. | | | 2H | Segundos de triple centrando la atención en la extensión de la pierna de impulso. Impulso horizontal. | | | | | | | | |
| 3E | Nadar con los puños cerrados. | | | 3D | Ataque de vallas caminando, centrando la atención en la recogida del talón próxima al glúteo a la vez que se eleva la rodilla | | | | | | | | |
| 3F | Nadar OK. | | | 3H | Carreras con zancadas amplias centrando la atención en la acción de la pierna libre. | | | | | | | | |
| 4D | Nadar AG + TI + EP simultáneo con recobro subacuático. | | | | | | | | | | | | |
| 4G | Nadar VOLAR. | | | | | | | | | | | | |
| 5A | Nadar 1b/c | | | | | | | | | | | | |
| 5B | Nadar 1b=l | | | | | | | | | | | | |
| 6G | Pies rolido 6t | | | | | | | | | | | | |
| 6H | Pies rolido 4t | | | | | | | | | | | | |