



ENTRENO BÁSICO DE 16 SEMANAS POR MAT FITZGERALD

Semana 1

Lunes: Rest.

Martes: Bicicleta 40 minutos moderado con 4 x 30-second sprints scatered.

Miércoles: Natación 800 metros total. Main set: 8 x 25 metros, rest interval (RI) = 20 segundos. | Carrera 4 millas moderado + 2 x 10-second hill sprints.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado.

Viernes: Natación 800 metros total. Main set: 3 x 100 metros race pace, RI = 15 segundos. | Carrera 4 millas moderado.

Sábado: Bicicleta 20 millas moderado.

Domingo: Carrera 6 millas moderado. | Natación 800 metros moderado.

Semana 2

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 40 minutos moderado con 6 x 30-second sprints scatered.

Miércoles: Natación 850 metros total. Main set: 10 x 25 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 4 millas moderado + 4 x 10-second hill sprints.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado + 5 minutos confortably duro.

Viernes: Natación 850 metros total. Main set: 4 x 100 metros race pace, RI = 15 segundos. | Carrera 4 millas moderado.

Sábado: Bicicleta 25 millas moderado.

Domingo: Carrera 7 millas moderado. | Natación 1,000 metros moderado.

Semana 3

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 40 minutos con 8 x 30-second sprints scatered.

Miércoles: Natación 900 metros total. Main set: 12 x 25 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 4 millas moderado + 6 x 10-second hill sprints.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado + 8 minutos confortably duro.

Viernes: Natación 900 metros total. Main set: 3 x 200 metros race pace, RI = 15 segundos. | Carrera 4,5 millas moderado.

Sábado: Bicicleta 30 millas moderado.

Domingo: Carrera 8 millas moderado. | Natación 1,200 metros moderado.

Semana 4 (Recovery)

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 40 minutos con 6 x 30-second sprints scatered.

Miércoles: Natación 800 metros total. Main set: 8 x 25 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 4 millas moderado + 4 x 10-second hill sprints.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado + 5 minutos confortably duro.

Viernes: Natación 800 metros total. Main set: 3 x 100 metros race pace, RI = 15 segundos. | Carrera 4 millas moderado.

Sábado: Bicicleta 25 millas moderado.

Domingo: Carrera 7 millas moderado. | Natación 1,000 metros moderado.

Semana 5

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 45 minutos con 8 x 1-minute duro efforts scatered.

Miércoles: Natación 1,000 metros total. Main set: 6 x 50 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 4.5 millas con 6 x 30-second duro efforts scatered.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado + 8 minutos confortably duro.

Viernes: Natación 1,000 metros total. Main set: 2 x 200 metros race pace, RI = 30 segundos. | Carrera 4.5 millas moderado + 4 x 10-sec. hill sprints.

Sábado: Bicicleta 35 millas moderado + 10-minute transition carrera a moderado pace.

Domingo: Carrera 9 millas moderado. | Natación 1,400 metros moderado.

Semana 6

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 45 minutos con 6 x 2-minute duro efforts scatered.

Miércoles: Natación 1,100 metros total. Main set: 8 x 50 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 4.5 millas con 6 x 45-second duro efforts scatered.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado + 10 minutos confortably duro.

Viernes: Natación 1,100 metros total. Main set: 3 x 200 metros race pace, RI = 30 segundos. | Carrera 4.5 millas moderado + 4 x 10-second hill sprints.

Sábado: Bicicleta 40 millas moderado.

Domingo: Carrera 10 millas moderado. | Natación 1,600 metros total. Main set: 1,000 yard time trial.

Semana 7

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 45 minutos con 4 x 3-minute duro efforts scatered.

Miércoles: Natación 1,200 metros total. Main set: 10 x 50 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 4.5 millas con 6 x 1-minute duro efforts scatered.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado + 12 minutos confortably duro.

Viernes: Natación 1,200 metros total. Main set: 3 x 200 metros race pace, RI = 20 segundos. | Carrera 5 millas moderado + 4 x 10-second hill sprints.

Sábado: Bicicleta 45 millas moderado + 15-minute transition carrera a moderado pace.

Domingo: Carrera 11 millas moderado. | Natación 1,800 metros moderado.

Semana 8 (Recovery)

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 40 minutos con 6 x 1-minute duro efforts scatered.

Miércoles: Natación 1,000 metros total. Main set: 8 x 50 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 4.5 millas con 6 x 30-second duro efforts scatered.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado + 8 minutos confortably duro.

Viernes: Natación 1,000 metros total. Main set: 2 x 200 metros race pace, RI = 20 segundos. | Carrera 4 millas moderado.

Sábado: Bicicleta 35 millas moderado.

Domingo: Carrera 9 millas moderado. | Natación 1,400 metros moderado.

Semana 9

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 50 minutos con 6 x 2-minute duro efforts scatered.

Miércoles: Natación 1,300 metros total. Main set: 6 x 75 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 1 mile facil, 8 x 600m a 5K race pace con 400m jog recoveries, 1 mile facil.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado + 15 minutos confortably duro.

Viernes: Natación 1,300 metros total. Main set: 2 x 300 metros race pace, RI = 30 segundos. | Carrera 5 millas moderado + 4 x 10-second hill sprints.

Sábado: Bicicleta 50 millas moderado + 20-minute transition carrera a moderado pace.

Domingo: Carrera 12 millas moderado. | Natación 2,000 metros moderado.

Semana 10

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 50 minutos con 5 x 3-minute duro efforts scatered.

Miércoles: Natación 1,400 metros total. Main set: 8 x 75 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 1 mile facil, 6 x 800m a 5K race pace con 400m jog recoveries, 1 mile facil.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado + 18 minutos confortably duro.

Viernes: Natación 1,400 metros total. Main set: 2 x 300 metros race pace, RI = 20 segundos. | Carrera 5.5 millas moderado + 4 x 10-second hill sprints.

Sábado: Bicicleta 55 millas moderado.

Domingo: Carrera 13 millas moderado. | Natación 2,000 metros total. Main set: 1,500 time trial.

Semana 11

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 55 minutos con 4 x 4-minute duro efforts scatered.

Miércoles: Natación 1,500 metros total. Main set: 10 x 75 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 1 mile facil, 5 x 1,000m a 5K race pace con 400m jog recoveries, 1 mile facil.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado + 20 minutos confortably duro.

Viernes: Natación 1,500 metros total. Main set: 3 x 300 metros race pace, RI = 30 segundos. | Carrera 6 millas moderado + 4 x 10-second hill sprints.

Sábado: Bicicleta 60 millas moderado + 10-minute transition carrera a race pace.

Domingo: Carrera 14 millas moderado. | Natación 2,200 metros moderado.

Semana 12 (Recovery)

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 45 minutos con 5 x 2-minute duro efforts scatered.

Miércoles: Natación 1,300 metros total. Main set: 6 x 75 sprints, RI = 20 segundos. Carrera 2 millas facil, 1 millas a 10K race pace, 2 millas facil.

Jueves: Bicicleta 40 minutos moderado + 10 minutos confortably duro.

Viernes: Natación 1,300 metros total. Main set: 2 x 300 metros race pace, RI = 30 segundos. | Carrera 5 millas moderado.

Sábado: Bicicleta 45 millas moderado.

Domingo: Carrera 10 millas moderado. | Natación 2,000 metros moderado.

Semana 13

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 20 minutos facil, 20 minutos confortably duro, 20 minutos facil.

Miércoles: Natación 1,600 metros total. Main set: 6 x 100 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 2 millas facil, 2 millas a 10K race pace, 2 millas facil.

Jueves: Bicicleta 45 minutos con 5 x 2-minute duro efforts scatered.

Viernes: Natación 1,600 metros total. Main set: 2 x 400 metros race pace, RI = 30 segundos. | Carrera 6 millas moderado + 4 x 10-second hill sprints.

Sábado: Bicicleta 50 millas moderado + 10 millas race pace + 15-minute transition carrera a race pace.

Domingo: Carrera 10 millas moderado + 2 millas race pace. | Natación 2,200 metros total. Main set: 500 metros race pace

Semana 14

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 20 minutos facil, 25 minutos confortably duro, 15 minutos facil.

Miércoles: Natación 1,800 metros total. Main set: 8 x 100 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 2 millas facil, 3 millas a 10K race pace, 2 millas facil.

Jueves: Bicicleta 45 minutos con 4 x 3-minute duro efforts scatered.

Viernes: Natación 1,600 metros total. Main set: 2 x 400 metros race pace, RI = 20 segundos. | Carrera 6 millas moderado + 4 x 10-second hill sprints.

Sábado: Bicicleta 45 millas moderado + 15 millas race pace + 20-minute transition carrera a race pace.

Domingo: Carrera 12 millas moderado + 2 millas race pace. | Natación 2,400 metros total. Main set: 600 metros race pace.

Semana 15

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 15 minutos facil, 30 minutos confortably duro, 15 minutos facil.

Miércoles: Natación 2,000 metros total. Main set: 10 x 100 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 2 millas facil, 3 millas a 10K race pace, 2 millas facil.

Jueves: Bicicleta 45 minutos con 8 x 1-minute duro efforts scatered.

Viernes: Natación 1,600 metros total. Main set: 2 x 400 metros race pace, RI = 30 segundos. | Carrera 4.5 millas moderado + 4 x 10-second hill sprints.

Sábado: Bicicleta 40 millas moderado + 10 millas race pace + 10-minute transition carrera a race pace.

Domingo: Carrera 12 millas moderado + 2 millas race pace (bea last week's time). | Natación 2,400 metros total. Main set: 600 metros race pace (bea last week's time).

Semana 16

Lunes : Rest.

Martes: Bicicleta 10 minutos facil, 10 minutos confortably duro, 10 minutos facil.

Miércoles: Natación 1,300 metros total. Main set: 5 x 100 sprints, RI = 20 segundos. | Carrera 2 millas facil, 1 mile a 10K race pace, 2 millas facil.

Jueves: Bicicleta 45 minutos con 5 x 30-second sprints scatered.

Viernes: Natación 800 metros total. Main set: 400 metros race pace. | Carrera 3 millas facil.

Sábado: Natación 10 minutos facil con 4 x 30 segundos a race pace. | Bicicleta 10 minutos con 4 x 30 segundos rápido. | Carrera 10 minutos con 4 x 20 segundos a 90 percent effort.

Domingo: RACE!