

## 2 TRIATLETAS QUE COMPITEN EN CATEGORIA LARGA DISTANCIA

### 2.1 NADADORES que nadan 6000 m en 1h35" nadando en 1'35" el pase en 100m

NAT. 4.500 M **1,0**

Calentamiento			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
400 m	Crol	1'49" <b>A2</b>	7'16"

Técnica			
Remada 2	25mts remada 2+25 mts Crol		
4x 50 m.	<b>73%</b>	1'56"/100m. 58"  5"  15"	
Remada 3	25mts remada 3+25 mts Crol		
4x 50 m.	<b>73%</b>	1'56"/100m. 58"  5"  15"	
Drill crol	25mts Drill 3-1+25 mts Crol		
5x 50 m.	<b>77%</b>	1'50"/100m. 55"  10"  15"	
Pies de crol con tubo			
4x 50 m.	<b>65%</b>	2'00"/100m. 1'  15"	

Series			
Estilos			
3x 400 m.	<b>73%</b>	1'36"/100m. 6'24"  15"  45"	
Crol con palas			
1x 750 m.	<b>70%</b>	1'40"/100m. 12'30"  10"  45"	
Crol con palas			
5x 200 m.	<b>74%</b>	1'30"/100m. 3'  15"	

Vuelta a la calma			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
300 m	Crol	1'49" <b>A2</b>	5'27"

Estiramientos Tren superior (6)

### 2.2 NADADORES que nadan 6000 m en 1h45" nadando en 1'45" el pase en 100m

NAT. 4.500 M **1,0**

Calentamiento			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
400 m	Crol	1'56" <b>A2</b>	7'41"

Técnica			
Remada 2	25mts remada 2+25 mts Crol		
4x 50 m.	<b>73%</b>	1'42"/100m. 51"  5"  15"	
Remada 3	25mts remada 3+25 mts Crol		
4x 50 m.	<b>73%</b>	1'42"/100m. 51"  5"  15"	
Drill crol	25mts Drill 3-1+25 mts Crol		
5x 50 m.	<b>77%</b>	1'38"/100m. 49"  5"  15"	
Pies de crol con tubo			
4x 50 m.	<b>65%</b>	1'56"/100m. 1'  15"	

Series			
Estilos			
3x 400 m.	<b>73%</b>	1'43"/100m. 6'24"  20"  45"	
Crol con palas			
1x 750 m.	<b>70%</b>	1'48"/100m. 12'30"  45"	
Crol con palas			
5x 200 m.	<b>74%</b>	1'42"/100m. 3'  15"	

Vuelta a la calma			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
300 m	Crol	1'56" <b>A2</b>	5'46"

Estiramientos Tren superior (6)

### 2.3 NADADORES que nadan 6000 m en 1h55" nadando en 1'55" el pase en 100m

NAT. 4.500 M **1,0**

Calentamiento			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
400 m	Crol	2'03" <b>A2</b>	8'12"

Técnica			
Remada 2	25mts remada 2+25 mts Crol		
4x 50 m.	<b>73%</b>	1'50"/100m. 55"  5"  15"	
Remada 3	25mts remada 3+25 mts Crol		
4x 50 m.	<b>73%</b>	1'50"/100m. 58"  5"  15"	
Drill crol	25mts Drill 3-1+25 mts Crol		
5x 50 m.	<b>77%</b>	1'44"/100m. 52"  5"  15"	
Pies de crol con tubo			
4x 50 m.	<b>65%</b>	2'04"/100m. 1'02"  15"	

Series			
Estilos			
3x 400 m.	<b>74%</b>	1'50"/100m. 7'18"  20"  45"	
Crol con palas			
1x 750 m.	<b>71%</b>	1'55"/100m. 14'17"  45"	
Crol con palas			
5x 200 m.	<b>70%</b>	1'50"/100m. 3'40"  15"	

Vuelta a la calma			
Total:	Estilo:	Ritmo:	Tiempo:
300 m	Crol	2'03" <b>A2</b>	6'09"

Estiramientos Tren superior (6)

#### LEYENDA:

NAT. 4.500 M **1,0**  
VOLUMEN de TRABAJO    ÍNDICE de CARGA

- VER el VIDEO
- MACRO-PAUSA:
- MICRO-PAUSA:

INTENSIDAD del TRABAJO

- A6** 100%
- A5** 95%
- A4** 90%
- A3** 85% - 80% - 75%
- A2** 70% - 65%
- A1** 60%



(\* Ejemplos recogidos de nuestra plataforma de entrenamiento ProAm. Los valores muestran 3 grupos distintos en función de su marca de competición.