

Entrenamiento IronMan – Programa Intermedio

88%

42%

90%

Natación

80:20 71:05

Ciclismo

149:55 63:13

Running

104:55 94:43

Preparación

20:00 18:30

34:15 20:15

30:45 28:02

Sm1	02:00 hrs	02:00	00:30	02:00 hrs	02:00	00:30	02:00 hrs	02:00	01:15
lunes 04 - 03									
martes 05 - 03		300ca, 8x50NT, 12x100x20seg, 8x50NT, 200ra		01:00	00:30			0:30 Z2	00:30 00:30
miércoles 06 - 03				Trans: 0:30 Z2 (CR)		00:30	00:30	0:15 Z2	00:15 00:15
jueves 07 - 03		300ca, 8x50NT, 4x125x20seg, 20seg, 4x175x30seg, 4x125x20seg 8x50NT, 200ra		01:00	00:00	0:30 Z1 (100+rpm)	00:30	00:00	
viernes 08 - 03								0:30 Z2	00:30 00:30
sábado 09 - 03							1:00 Z2	01:00 00:00	
domingo 10 - 03								0:45 Z1 a Z2	00:45 00:00
Sm2	02:00	02:00			02:30	01:00			02:30 01:30
lunes 11 - 03									
martes 12 - 03		300ca, 8x50NT, 16x25x10seg, 1x400x60seg, 16x25x10seg, 8x50NT, 200ra		01:00	01:00			0:30 Z2	00:30 00:30
miércoles 13 - 03				Trans: 0:30 Z2 (CR)		00:30	00:30	0:15 Z2	00:15 00:15
jueves 14 - 03		300ca, 8x50NT, 1x300x40seg, 3x200x30seg, 1x300x30seg, 8x50NT, 200ra		01:00	01:00	0:30 Z1 (100+rpm)	00:30	00:30	
viernes 15 - 03								0:45 Z2	00:45 00:45
sábado 16 - 03							1:30 Z2	01:30 00:00	
domingo 17 - 03								1:00 Z1 a Z2	01:00 00:00
Sm3	02:00	02:00			03:00	01:15			03:00 03:00
lunes 18 - 03									
martes 19 - 03		2500 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido		01:00	01:00			0:45 Z2	00:45 00:45
miércoles 20 - 03				Trans: 0:30 Z2 (CR)		00:30	00:30	0:15 Z2	00:15 00:15
jueves 21 - 03		300ca, 8x50NT, 12x100x20seg, 8x50NT, 200ra		01:00	01:00	0:45 Z1 (100+rpm)	00:45	00:45	
viernes 22 - 03								1:00 Z2	01:00 01:00
sábado 23 - 03							1:45 Z2	01:45 00:00	
domingo 24 - 03								1:00 Z1 a Z2	01:00 01:00
Sm4	02:00	02:00			02:30	00:00			02:30 01:30
lunes 25 - 03									
martes 26 - 03		300ca, 8x50NT, 4x125x20seg, 20seg, 4x175x30seg, 4x125x20seg 8x50NT, 200ra		01:00	01:00			0:30 Z2	00:30 00:30
miércoles 27 - 03				Trans: 0:30 Z2 (CR)		00:30	00:00	0:15 Z2	00:15 00:00
jueves 28 - 03		300ca, 8x50NT, 16x25x10seg, 1x400x60seg, 16x25x10seg, 8x50NT, 200ra		01:00	01:00	0:30 Z1 (100+rpm)	00:30	00:00	
viernes 29 - 03								0:45 Z2	00:45 00:00
sábado 30 - 03							1:30 Z2	01:30	
domingo 31 - 03								1:00 Z1 a Z2	01:00 01:00
Sm5	02:00	02:00			03:00	03:00			03:00 03:00
lunes 01 - 04									
martes 02 - 04		300ca, 8x50NT, 1x300x40seg, 3x200x30seg, 1x300x30seg, 8x50NT, 200ra		01:00	01:00			0:45 Z2	00:45 00:45
miércoles 03 - 04				Trans: 0:30 Z2 (CR)		00:30	00:30	0:15 Z2	00:15 00:15
jueves 04 - 04		2500 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido		01:00	01:00	0:45 Z1 (100+rpm)	00:45	00:45	
viernes 05 - 04								1:00 Z2	01:00 01:00
sábado 06 - 04							1:45 Z2	01:45 01:45	

88%

42%

90%

Natación

80:20 71:05

Ciclismo

149:55 63:13

Running

104:55 94:43

domingo 07 - 04

1:00 Z1 a Z2

01:00 01:00

ión :

Sm6

02:00 02:00

03:45 03:45

03:15 03:15

88%

42%

90%

Natación

80:20 71:05

Ciclismo

149:55 63:13

Running

104:55 94:43

Fase Preparac

lunes 08 - 04									
martes 09 - 04	300ca, 8x50NT, 12x100x20seg, 8x50NT, 200ra	01:00	01:00					1:00 Z2	01:00 01:00
miércoles 10 - 04				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45	00:45		0:15 Z2	00:15 00:15
jueves 11 - 04	300ca, 8x50NT, 4x125x20seg, 20seg, 4x175x30seg, 4x125x20seg 8x50NT, 200ra	01:00	01:00	1:00 Z1 (100+rpm)	01:00	01:00			
viernes 12 - 04								1:00 Z2	01:00 01:00
sábado 13 - 04				2:00 Z2	02:00	02:00			
domingo 14 - 04								1:00 Z1 a Z2	01:00 01:00
Sm7		02:00	02:00		04:15	03:00			03:45 03:45
lunes 15 - 04									
martes 16 - 04	300ca, 8x50NT, 16x25x10seg, 1x400x60seg, 16x25x10seg, 8x50NT, 200ra	01:00	01:00					1:00 Z2	01:00 01:00
miércoles 17 - 04				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45	00:45		0:15 Z2	00:15 00:15
jueves 18 - 04	300ca, 8x50NT, 1x300x40seg, 3x200x30seg, 1x300x30seg, 8x50NT, 200ra	01:00	01:00	1:00 Z1 (100+rpm) Real (00:45)	01:00	00:45			
viernes 19 - 04								1:15 Z2	01:15 01:15
sábado 20 - 04				2:30 Z2 (Real: 1:30)	02:30	01:30			
domingo 21 - 04								1:15 Z1 a Z2	01:15 01:15
Sm8		02:00	02:00		03:45	01:45			03:15 03:15
lunes 22 - 04									
martes 23 - 04	2500 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido	01:00	01:00					1:00 Z2	01:00 01:00
miércoles 24 - 04				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45	00:45		0:15 Z2	00:15 00:15
jueves 25 - 04	300ca, 8x50NT, 12x100x20seg, 8x50NT, 200ra	01:00	01:00	1:00 Z1 (100+rpm)	01:00	01:00			
viernes 26 - 04								1:00 Z2	01:00 01:00
sábado 27 - 04				2:00 Z2	02:00	00:00			
domingo 28 - 04								1:00 Z1 a Z2 (Carrera el Rincon 12km 00:51:41)	01:00 01:00
Sm9		02:00	02:00		04:30	03:05			03:30 03:30
lunes 29 - 04						01:30			
martes 30 - 04	300ca, 8x50NT, 4x125x20seg, 20seg, 4x175x30seg, 4x125x20seg 8x50NT, 200ra	01:00	01:00					1:00 Z2	01:00 01:00
miércoles 01 - 05				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45	00:45		0:15 Z2	00:15 00:15
jueves 02 - 05	300ca, 8x50NT, 16x25x10seg, 1x400x60seg, 16x25x10seg, 8x50NT, 200ra	01:00	01:00	1:00 Z1 (100+rpm)	01:00	00:50			
viernes 03 - 05								1:00 Z2	01:00 01:00
sábado 04 - 05				2:45 Z2	02:45	00:00			
domingo 05 - 05								1:15 Z1 a Z2	01:15 01:15
Sm10		02:00	02:00		05:00	02:55			04:00 04:02
lunes 06 - 05						01:40			
martes 07 - 05	300ca, 8x50NT, 1x300x40seg, 3x200x30seg, 1x300x30seg, 8x50NT, 200ra	01:00	01:00					1:00 Z2	01:00 01:00
miércoles 08 - 05				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45	00:45		0:30 Z2	00:30 00:30
jueves 09 - 05	2500 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido	01:00	01:00	1:15 Z1 (100+rpm)	01:15	00:30			
viernes 10 - 05								1:00 Z2	01:00 01:00
sábado 11 - 05				3:00 Z2	03:00				
domingo 12 - 05								1:30 Z1 a Z2	01:30 01:32
Progresión		29:00	28:00		48:50	26:25			33:40 28:10

88%

42%

90%

Natación

80:20 71:05

Ciclismo

149:55 63:13

Running

104:55 94:43

Sm		03:00	03:00		04:15	03:15		03:30	01:15
Sm11									
	lunes 13 - 05					01:30			
	martes 14 - 05	500ca, 8x50NT, 4x200x20seg, 6x100x15seg, 3x50x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:10,5x1min AC@1min trote)	01:00 01:00
	miércoles 15 - 05				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:45		0:15 Z2	00:15 00:15
	jueves 16 - 05	500ca, 8x50NT, 16x25x10seg, 600pullboy, 16x25x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:15,5x1min AC@1 min pedaleo)	01:00 01:00			
	viernes 17 - 05	500ca, 8x50NT, 10x50x15seg, 5x100x20seg, 8x50x15seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:45,5x1min AC@1min trote)	01:00 00:00
	sábado 18 - 05				2:30 Z2	02:30 00:00			
	domingo 19 - 05							1:15 Z1 a Z2	01:15 00:00
Sm12		03:00	03:00		04:15	03:00		03:10	03:10
	lunes 20 - 05					01:30			
	martes 21 - 05	500ca, 8x50NT, 200x45seg, 300x45seg, 400x45seg, 500x45seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				0:45 Z2 (@0:10,5min Z4)	00:45 00:45
	miércoles 22 - 05				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:45		0:15 Z2	00:15 00:15
	jueves 23 - 05	500ca, 8x50NT, 7x125x20seg, 7x75x15seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:15,5min Z4)	01:00 00:45			
	viernes 24 - 05	3000 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:45,5min Z4)	01:00 01:00
	sábado 25 - 05				2:30 Z2	02:30 00:00			
	domingo 26 - 05							1:10 Z1 a Z2	01:10 01:10
Sm13		03:00	03:00		04:45	02:15		03:15	03:15
	lunes 27 - 05					00:00 01:30			
	martes 28 - 05	500ca, 8x50NT, 4x200x20seg, 6x100x15seg, 3x50x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				0:45 Z2 (@0:10,3x3min Z4@1min trote)	00:45 00:45
	miércoles 29 - 05				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:45		0:15 Z2	00:15 00:15
	jueves 30 - 05	500ca, 8x50NT, 16x25x10seg, 600pullboy, 16x25x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:15,2x5min Z4@3min pedaleo)	01:00 00:00			
	viernes 31 - 05	500ca, 8x50NT, 10x50x15seg, 5x100x20seg, 8x50x15seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:45,5min Z4)	01:00 01:00
	sábado 01 - 06				3:00 Z2 (@2:50,5min Z4)	03:00 00:00			
	domingo 02 - 06							1:15 Z1 a Z2	01:15 01:15
Sm14		03:00	03:00		05:15	02:35		03:30	02:40
	lunes 03 - 06					00:00 00:50		00:00	00:10
	martes 04 - 06	500ca, 8x50NT, 200x45seg, 300x45seg, 400x45seg, 500x45seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:10,2x4.5min Z4@1.5min trote)	01:00 01:00
	miércoles 05 - 06				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:45		0:15 Z2	00:15 00:15
	jueves 06 - 06	500ca, 8x50NT, 7x125x20seg, 7x75x15seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:15,3x5min Z4@3min pedaleo)	01:00 01:00			
	viernes 07 - 06	3000 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:45,7,5min Z4)	01:00 00:00
	sábado 08 - 06				3:30 Z2 (@3:20,5min Z4)	03:30 00:00			
	domingo 09 - 06							1:15 Z1 a Z2	01:15 01:15
Sm15		03:00	02:00		05:45	00:45		03:45	02:45
	lunes 10 - 06								
	martes 11 - 06	500ca, 8x50NT, 4x200x20seg, 6x100x15seg, 3x50x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	00:00				1:00 Z2 (@0:10,2x6min Z4x2min trote)	01:00 00:00
	miércoles 12 - 06				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:45		0:15 Z2	00:15 00:15
	jueves 13 - 06	500ca, 8x50NT, 16x25x10seg, 600pullboy, 6x25x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:15,4x5min Z4x3min pedaleo)	01:00 00:00			
	viernes 14 - 06	500ca, 8x50NT, 10x50x15seg, 5x100x20seg, 8x50x15seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:45,7,5min Z4)	01:00 01:00
	sábado 15 - 06				4:00 Z2 (@3:50,5min Z4)	04:00 00:00			
	domingo 16 - 06							1:30 Z1 a Z2	01:30 01:30

88%

42%

90%

Natación

80:20 71:05

Ciclismo

149:55 63:13

Running

104:55 94:43

Fase de Progresión

Sm		03:00	03:00		04:45	01:30		03:45	03:45
Sm16									
	lunes 17 - 06								
	martes 18 - 06	500ca, 8x50NT, 200x45seg, 300x45seg, 400x45seg, 500x45seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:10,5x3min Z4x1min trote)	01:00 00:00
	miércoles 19 - 06				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:45		0:15 Z2	00:15 01:15
	jueves 20 - 06	500ca, 8x50NT, 7x125x20seg, 7x75x15seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:15,5x5min Z4x3min pedaleo)	01:00 00:45			
	viernes 21 - 06	3000 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:45,10min Z4)	01:00 01:00
	sábado 22 - 06				3:00 Z2 (@2:50,5min Z4)	03:00 00:00			
	domingo 23 - 06							1:30 Z1 a Z2	01:30 01:30
Sm17		03:00	03:00		05:15	04:40		03:30	03:30
	lunes 24 - 06					01:35			
	martes 25 - 06	500ca, 8x50NT, 4x200x20seg, 6x100x15seg, 3x50x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:10,3x6min Z4x2min trote)	01:00 01:00
	miércoles 26 - 06				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 01:35		0:15 Z2	00:15 00:15
	jueves 27 - 06	500ca, 8x50NT, 16x25x10seg, 600pullboy, 16x25x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:10,6x5min Z4x3min pedaleo)	01:00 01:30			
	viernes 28 - 06	500ca, 8x50NT, 10x50x15seg, 5x100x20seg, 8x50x15seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:45,10min Z4)	01:00 01:00
	sábado 29 - 06				3:30 Z2 (@3:20,5min Z4)	03:30 00:00			
	domingo 30 - 06							1:15 Z1 a Z2	01:15 01:15
Sm18		02:00	02:00		03:05	03:05		03:15	02:00
	lunes 01 - 07								
	martes 02 - 07	500ca, 8x50NT, 200x45seg, 300x45seg, 400x45seg, 500x45seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:10,5x1min Acx1min trote)	01:00 00:00
	miércoles 03 - 07				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:45		0:15 Z2	00:15 00:00
	jueves 04 - 07	0:30 fácil	00:30	00:30	1:00 Z1 (@0:15,5x1min Acx1min pedaleo)	01:00 01:00			
	viernes 05 - 07							0:40 Z2 (@0:10,5x1ACx1min trote)	00:40 00:40
	sábado 06 - 07				0:15 Z1 (Comprobar seguridad bici)	00:15 00:15		0:20 Z1: fácil AC	00:20 00:20
	domingo 07 - 07	Tritatlón Olimpico 1,5 km	00:30	00:30	Tritatlón Olimpico 40 km Opcional 2:00 Z1 fácil (por la tarde)	01:05 01:05		Tritatlón Olimpico 10 km	01:00 01:00
Sm19		03:00	03:00		05:45	03:35		03:45	03:45
	lunes 08 - 07								
	martes 09 - 07	500ca, 8x50NT, 7x125x20seg, 7x75x15seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z1 a Z2	01:00 01:00
	miércoles 10 - 07				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:45		0:15 Z2	00:15 00:15
	jueves 11 - 07	3000 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido	01:00	01:00	1:00 Z2	01:00 01:00			
	viernes 12 - 07	500ca, 8x50NT, 4x200x20seg, 6x100x15seg, 3x50x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2	01:00 01:00
	sábado 13 - 07				4:00 Z2	04:00 01:50			
	domingo 14 - 07							1:30 Z1 a Z2	01:30 01:30
Sm20		03:00	03:00		05:45	01:45		02:15	02:05
	lunes 15 - 07								
	martes 16 - 07	500ca, 8x50NT, 16x25x10seg, 600pullboy, 16x25x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:10,4x4,5min Z4x1,5min trote)	01:00 01:00
	miércoles 17 - 07				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:45		0:15 Z2	00:15 00:15
	jueves 18 - 07	500ca, 8x50NT, 10x50x15seg, 5x100x20seg, 8x50x15seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:10,8x4min Z4x2min pedaleo)	01:00 01:00			
	viernes 19 - 07	500ca, 8x50NT, 200x45seg, 300x45seg, 400x45seg, 500x45seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:45,10min Z4)	01:00 00:50
	sábado 20 - 07				4:00 Z2 (@3:45,5min Z4)	04:00 00:00			

88%

42%

90%

Natación

80:20 71:05

Ciclismo

149:55 63:13

Running

104:55 94:43

domingo 21 - 07

2:00 Z1 a Z2

Nivel Máximo**27:30 22:15****58:45 15:13****34:55 36:01**

Sm21		03:00	03:00		05:45	02:15		04:00	06:00
lunes 22 - 07									02:00
martes 23 - 07	500ca, 8x50NT, 12x75x20seg, 1x250x15seg, 12x25x10seg, 8x50 NT, 300ra	01:00	01:00		00:50		1:00 Z2 (@0:10,3x6,5min Z4x2min trote)	01:00	01:00
miércoles 24 - 07				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45	00:45	0:15 Z2	00:15	00:15
jueves 25 - 07	500ca, 8x50NT, 5x400x45seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:15,4x7min Z4x4min pedaleo)	01:00	00:40			
viernes 26 - 07	500ca, 8x50NT, 6x(50+100+150)x20seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:45,10min Z4)	01:00	01:00
sábado 27 - 07				4:00 Z2 (@3:45,5min Z4)	04:00	00:00			
domingo 28 - 07							1:45 Z1 a Z2	01:45	01:45
Sm22		02:00	02:15		06:00	01:40		03:55	03:25
lunes 29 - 07									
martes 30 - 07	500ca, 8x50NT, 5x200x30seg, 5x100seg, 5x50x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				1:00 Z2 (@0:10,5x1,5min Acx1min trote)	01:00	01:00
miércoles 31 - 07				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45	00:45	0:15 Z2	00:15	00:15
jueves 01 - 08	0:30 fácil	00:30	00:30	1:00 Z2 (@0:15,5x1min Acx1min pedaleo)	01:00	00:40			
viernes 02 - 08							0:40 Z2 (@0:10,5x1min Acx1min trote)	00:40	00:40
sábado 03 - 08		00:00	00:15	0:15 Z1 fácil (comprobar seguridad bici)	00:15	00:15	0:20 Z1: fácil	00:20	00:20
domingo 04 - 08	Carrera Medio IronMan 1,9km	00:30	00:30	Carrera Medio IronMan 90km	04:00	00:00	Carrera Medio IronMan 21km	01:40	01:10
Sm23		03:00	00:00		05:45	00:45		04:15	02:45
lunes 05 - 08									
martes 06 - 08	500ca, 8x50NT, 3x150x20seg, 4x250x30seg, 3x150x20seg, 8x50NT, 300ra	01:00	00:00				1:00 Z1 a Z2	01:00	00:00
miércoles 07 - 08				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45	00:45	0:15 Z2	00:15	00:00
jueves 08 - 08	3500 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido	01:00	00:00	1:00 Z2	00:00	00:00		00:00	01:00
viernes 09 - 08	500ca, 8x50NT, 12x75x20seg, 1x250x15seg, 12x25x10seg, 8x50 NT, 300ra	01:00	00:00				1:00 Z2	01:00	00:00
sábado 10 - 08				5:00 Z2	05:00	00:00			
domingo 11 - 08							2:00 Z1 a Z2	02:00	01:45
Sm24		03:00	00:00		06:45	01:35		05:00	05:10
lunes 12 - 08									
martes 13 - 08	500ca, 8x50NT, 5x400x45seg, 8x50NT, 300ra	01:00	00:00		00:00	00:50	1:00 Z2 (@0:10,3x6min Z4x2min trote)	01:00	00:00
miércoles 14 - 08				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45	00:45	0:15 Z2	00:15	00:15
jueves 15 - 08	500ca, 8x50NT, 6x(50+100+150)x20seg, 8x50NT, 300ra	01:00	00:00	1:00 Z2 (@0:40,15min Z4)	01:00	00:00		00:00	01:00
viernes 16 - 08	500ca, 8x50NT, 5x200x30seg, 5x100seg, 5x50x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	00:00				1:00 Z2 (@0:45,10min Z4)	01:00	01:00
sábado 17 - 08				5:00 Z2 (@4:45,7,5min Z4)	05:00	00:00			
domingo 18 - 08							2:45 Z1 a Z2	02:45	02:55

88%

42%

90%

Natación

80:20 71:05

Ciclismo

149:55 63:13

Running

104:55 94:43

Fase de Nivel Máximo Semanas 21 - 30

Sm25	03:00	03:30	07:15	01:30	04:45	01:40	
lunes 19 - 08	00:00	00:30					
martes 20 - 08	500ca, 8x50NT, 3x150x20seg, 4x250x30seg, 3x150x20seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00		1:00 Z2 (@0:10, 8x3min Z4x1min trote)	01:00 01:00	
miércoles 21 - 08			Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:45	0:15 Z2	00:15 00:15	
jueves 22 - 08	3500 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:35, 20min Z4)	01:00 00:45		
viernes 23 - 08	500ca, 8x50NT, 12x75x20seg, 1x250x15seg, 12x25x10seg, 8x50 NT, 300ra	01:00	01:00		1:00 Z2 (@0:45, 10min Z4)	01:00 00:25	
sábado 24 - 08			5:30 Z2 (@5:15, 10 min Z4)	05:30 00:00			
domingo 25 - 08					2:30 Z1 a Z2	02:30 00:00	
Sm26	03:00	03:30	07:15	02:05	02:15	03:00	
lunes 26 - 08						00:00 01:00	
martes 27 - 08	500ca, 8x50NT, 5x400x45seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00		1:00 Z2 (@0:10, 5x6min Z4x2min trote)	01:00 01:00	
miércoles 28 - 08			Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 01:30	0:15 Z2	00:15 00:00	
jueves 29 - 08	500ca, 8x50NT, 6x(50+100+150)x20seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:30, 25min Z4)	01:00 00:35		
viernes 30 - 08	500ca, 8x50NT, 5x200x30seg, 5x100seg, 5x50x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00		1:00 Z2 (@0:40, 12min Z4)	01:00 01:00	
sábado 31 - 08		00:00	00:30	5:30 Z2	05:30 00:00		
domingo 01 - 09					2:30 Z1 a Z2		
Sm27	03:00	02:00	06:45	02:30	05:15	04:35	
lunes 02 - 09							
martes 03 - 09	500ca, 8x50NT, 3x150x20seg, 4x250x30seg, 3x150x20seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00		1:00 Z2 (@0:10, 10x3min Z4x1min trote)	01:00 02:00	
miércoles 04 - 09			Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 02:30	0:15 Z2	00:15 00:00	
jueves 05 - 09	3500 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido	01:00	00:00	1:00 Z2 (@0:25, 30min Z4)	01:00 00:00	00:00 01:30	
viernes 06 - 09	500ca, 8x50NT, 12x75x20seg, 1x250x15seg, 12x25x10seg, 8x50 NT, 300ra	01:00	00:00		1:00 Z2 (@0:40, 12min Z4)	01:00 00:00	
sábado 07 - 09			5:00 Z2 (@4:40, 15min Z4)	05:00 00:00			
domingo 08 - 09		00:00	01:00		3:00 Z1 a Z2	03:00 01:05	
Sm28	03:00	03:00	05:45	00:23	04:00	05:10	
lunes 09 - 09						00:00 02:10	
martes 10 - 09	500ca, 8x50NT, 5x400x45seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00		0:45 Z2 (@0:10, 3x6min Z4x2min trote)	00:45 00:00	
miércoles 11 - 09			Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:00	0:15 Z2	00:15 00:00	
jueves 12 - 09	500ca, 8x50NT, 6x(50+100+150)x20seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:40, 15min Z4)	01:00 00:23		
viernes 13 - 09	500ca, 8x50NT, 5x200x30seg, 5x100seg, 5x50x10seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00		1:00 Z2 (@0:40, 10min Z4)	01:00 00:00	
sábado 14 - 09			4:00 Z2 (@4:45, 10min Z4)	04:00 00:00		00:00 01:00	
domingo 15 - 09					2:00 Z1 a Z2	02:00 02:00	
Sm29	03:00 hrs	03:00	03:00	03:45 hrs	03:45	01:45	03:15 hrs
lunes 16 - 09							
martes 17 - 09	500ca, 8x50NT, 3x150x20seg, 4x250x30seg, 3x150x20seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00		0:45 Z2 (@0:10, 2x6min Z4x2min trote)	00:45 00:45	
miércoles 18 - 09			Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45 00:45	0:15 Z2	00:15 00:15	
jueves 19 - 09	3500 mts continuos a ritmo cómodo 75-80% del esfuerzo percibido	01:00	01:00	1:00 Z2 (@0:40, 10min Z4)	01:00 01:00		

88%

42%

90%

Natación

80:20 71:05

Ciclismo

149:55 63:13

Running

104:55 94:43

viernes 20 - 09	500ca, 8x50NT, 12x75x20seg, 1x250x15seg, 12x25x10seg, 8x50 NT, 300ra	01:00	00:00				0:45 Z2 (@0:30,7,5min Z4)	00:45	00:45
sábado 21 - 09			01:00	Trans: 2:00 Z2 (CR)	02:00	00:00	0:30 Z2	00:30	00:00
domingo 22 - 09							1:00 Z1 a Z2	01:00	01:00
Sm30		01:30	02:00		03:45	00:45		01:30	04:16
lunes 23 - 09									
martes 24 - 09	500ca, 8x50NT, 5x400x45seg, 8x50NT, 300ra	01:00	01:00				0:45 Z2 (@0:10,5x1min Acx1min trote)	00:45	00:00
miércoles 25 - 09				Trans: 0:45 Z2 (CR)	00:45	00:45	0:15 Z2	00:15	00:15
jueves 26 - 09	0:30 fácil	00:30	00:30	1:00 Z1 (@0:15,5x1min Acx1min pedaleo)	01:00	00:00		00:00	00:40
viernes 27 - 09			00:30				0:40 Z1 (@0:10,5x1minAC,1min trote)		
sábado 28 - 09				Trans: 2:00 Z2 (CR)	02:00	00:00	0:30 Z2	00:30	00:00
domingo 29 - 09	IronMan 3,8 km			IronMan 180km			VII Maratón Zaragoza		03:21
Post-Carrera		03:50	02:20		08:05	01:20		05:35	02:30
Sm31	03:00 hrs	00:50	00:50	03:45 hrs	01:20	01:20	03:15 hrs	00:20	00:00
lunes 30 - 09	Descanso								
martes 01 - 10	Descanso								
miércoles 02 - 10	0:20 Suave	00:20	00:20	0:30 Z1	00:30	00:30			
jueves 03 - 10				0:50 Z1	00:50	00:50			
viernes 04 - 10							0:20 Z1: fácil	00:20	00:00
sábado 05 - 10	0:30 fácil	00:30	00:00						
domingo 06 - 10			00:30	0:45 Z1					
Sm32	03:00 hrs	01:00	00:30	03:45 hrs	02:15	00:00	03:15 hrs	01:45	01:45
lunes 07 - 10								00:00	00:45
martes 08 - 10			00:30				0:45 Z1	00:45	00:00
miércoles 09 - 10	0:30 NT + GIM	00:30	00:00						
jueves 10 - 10				0:45 Z1	00:45	00:00			
viernes 11 - 10	0:30 NT + GIM	00:30	00:00						
sábado 12 - 10				1:30 Z1	01:30	00:00			
domingo 13 - 10							01:00 Z1	01:00	01:00
Sm33	03:00 hrs	01:00	01:00	03:45 hrs	02:15	00:00	03:15 hrs	01:45	00:45
lunes 14 - 10									
martes 15 - 10							0:45 Z1	00:45	00:45
miércoles 16 - 10	0:30 NT + GIM	00:30	00:30						
jueves 17 - 10				0:45 Z1	00:45	00:00			
viernes 18 - 10	0:30 NT + GIM	00:30	00:30						
sábado 19 - 10				1:30 Z1	01:30				
domingo 20 - 10							01:00 Z1	01:00	00:00
Sm34	03:00 hrs	01:00	00:00	03:45 hrs	02:15	00:00	03:15 hrs	01:45	00:00
lunes 21 - 10									
martes 22 - 10							0:45 Z1	00:45	
miércoles 23 - 10	0:30 NT + GIM	00:30							
jueves 24 - 10				0:45 Z1	00:45				
viernes 25 - 10	0:30 NT + GIM	00:30							
sábado 26 - 10				1:30 Z1	01:30				
domingo 27 - 10							01:00 Z1	01:00	

Fase de Recuperación post-carrera 31-34