



**PLAN DE ENTRENAMIENTO CBCG DE 12
SEMANAS NIVEL PRINCIPIANTE PARA
TRIATLÓN SPRINT
TRES MESES DE PREPARACIÓN PARA LOGRAR TU PRIMER
TRIATLÓN DE DISTANCIA SPRINT**



TEXTO DE APOYO PARA LA PUBLICACIÓN EN EL BLOG

El mejor recurso para este plan es la publicación que tenemos disponible en el blog en línea, y que puedes encontrar aquí:

<http://www.chrisbaggcoaching.com/blog/2018/8/15/your-12-week-sprint-triathlon-training-plan>

TERMINOLOGÍA

¡Bienvenido(a) al Plan de Entrenamiento de 12 semanas de CBCG para debutar en un Triatlón Sprint! Gracias por unirse a nosotros. Seguir un plan es una excelente manera de asegurarte de que cuando te presentes al día de la carrera sientas que te has preparado bien. Ya debes haber agregado el plan de capacitación a tu cuenta de TrainingPeaks (trainingpeaks.com), o estás revisando el PDF y el calendario, y sin duda estás revisando los detalles con el fin de anticipar lo que harás durante los próximos tres meses. En esta sección, definiré la terminología que usaremos en el plan de entrenamiento para que sea claro para ti.

EEP -ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO

La EEP es una forma de determinar la intensidad de tus entrenamientos. Esto se define en una escala del 1 al 10, siendo 1 muy fácil, y 10 el esfuerzo máximo. Más adelante en tu carrera de entrenamiento, puedes decidir usar tu frecuencia cardíaca o la potencia para aumentar de manera específica tus sesiones de entrenamiento, pero la EEP funciona bien y no requiere equipo adicional. El uso de esta escala también te ayudará a familiarizarte con tu "engranaje", que es una parte crucial de la preparación y del entrenamiento de la carrera.

ZR - ZONA DE RECUPERACIÓN

Muy poco esfuerzo, definido como 1 a 2 de 10 o "fácil".

Z1 - ZONA 1 O "AERÓBICA"

Definido como 3 a 4 de 10 o "moderado".

Z2 - ZONA 2 O "FRECUENCIA"

Definido como 5 a 6.5 de 10 o "moderado a difícil".

Z3 - ZONA 3 O "LÍMITE"

Definido como 7 a 8 de 10 o "difícil a muy difícil".

Z4 - ZONA 4 O "VO2 MAX/MÁXIMO ESFUERZO"

Definido como 9 a 10 de 10 o "extremadamente difícil".

EL PLAN

- Este plan contiene dos entrenamientos por semana en cada disciplina (natación, ciclismo y carrera), así como una sesión de fuerza. Lo ideal es que completes cada entrenamiento al pie de la letra. Sin embargo, entendemos que en algún momento dado podrían surgir obstáculos. Si tienes el tiempo limitado, concéntrate en completar los dos entrenamientos para el deporte que implique un mayor reto para ti y al menos un entrenamiento en cada uno de los otros dos deportes.
- Si necesitas un día libre o sientes cansancio, itómate un día libre! Si tienes dudas, te sugeriría al menos intentar el entrenamiento para ver si solo necesitabas un calentamiento para quitar la pereza. Si empiezas la parte principal del entrenamiento y no te sientes mejor, simplemente detente.
- La mayoría de estos entrenamientos serán fáciles de hacer, especialmente durante las seis primeras semanas. Con el fin de aumentar tu resistencia, necesitarás incrementar gradualmente el volumen de entrenamiento. Incluso si te sientes bien, mantén el nivel de esfuerzo bajo a menos que se te indique lo contrario.

Consulta a un médico si tienes algún padecimiento físico que comprometa tus habilidades para hacer ejercicio. Si presentas alguna molestia durante el ejercicio, detén la actividad inmediatamente.

VIDEOS

Hay videos provistos con este plan para ayudarte a través de la sesión de fortalecimiento semanal. Los ejercicios de anti-rotación son un excelente

primer paso para desarrollar la fuerza y el equilibrio de la zona abdominal, y cruciales para los deportes de resistencia.

Ejercicios de anti-rotación:

<https://www.youtube.com/watch?v=S7VgFU6AsVg&t=8s>

¿PREGUNTAS?

Si tienes alguna pregunta, no dudes en enviarla a chrisbagg@gmail.com para obtener apoyo!

Semana	Fase	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Base	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Natación 100 m a paso tranquilo para el calentamiento 100 m con flotador de piernas (pull buoy) 2 x 50 m a paso moderado (:15) 100 m con pull buoy 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 30' de pedaleo a paso tranquilo Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM.	Carrera 20' de carrera a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). -Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, vas a un ritmo muy rápido.	Natación Calentamiento: 100 m a paso tranquilo Bloque principal: 6 x 50 m a paso tranquilo (:15) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 30' de pedaleo a paso tranquilo. Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM.	Carrera 20' a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). -Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, Vas a un ritmo muy rápido.
2	Base	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Natación 100 m a paso tranquilo para el calentamiento 200 m con flotador de piernas (pull buoy) 2 x 50 m a paso moderado (:15) 100 m con pull buoy 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 30' de pedaleo a paso tranquilo -Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM.	Carrera 20' de carrera a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). -Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, vas a un ritmo muy rápido.	Natación 100 m a paso tranquilo Bloque principal: 4 x 100 m a paso tranquilo (:15) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 30' de pedaleo a paso tranquilo. Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM.	Carrera 30' a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). -Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, vas a un ritmo muy rápido.

Semana	Fase	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3	Base	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Natación 100 m a paso tranquilo para el calentamiento 200 m con flotador de piernas (pull buoy) 4 x 50 m a paso moderado (:15) 100 m con flotador de piernas (pull buoy) 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 30' de pedaleo a paso tranquilo Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM.	Carrera 30' de carrera a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, vas a un ritmo muy rápido.	Natación 100 m a paso tranquilo Bloque principal: 3 x 200 m a paso tranquilo (:15) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 45' de pedaleo a paso tranquilo. Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM	Carrera 30' a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, vas a un ritmo muy rápido.
4	Base	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Natación 100 m a paso tranquilo para el calentamiento 200 m con flotador de piernas (pull buoy) 4 x 50 m a paso moderado (:15) -100 m con pull buoy 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 45' de pedaleo a paso tranquilo Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM	Carrera 30' de carrera a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). -Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, vas a un ritmo muy rápido.	Natación 100 m a paso tranquilo Bloque principal: 100 m, 200 m, 300 m, a paso tranquilo (:20) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 45' de pedaleo a paso tranquilo. Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM	Carrera 40' a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, vas a un ritmo muy rápido.
5	Base	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Natación 100 m a paso tranquilo para el calentamiento 200 m con flotador de piernas (pull buoy) 4 x 100 m a paso moderado (:15) 100 m con flotador de piernas (pull buoy) 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 45' de pedaleo a paso tranquilo Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM	Carrera 40' de carrera a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, vas a un ritmo muy rápido	Natación Calentamiento: 100 m a paso tranquilo 100 m de patada (aletas opcionales) 100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4x 50 m (:15) 2 x 200 a paso moderado de estilo libre (:20) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 60' de pedaleo a paso tranquilo. Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM.	Carrera 40' a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, vas a un ritmo muy rápido.

Semana	Fase	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6	Base	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Natación 100 m a paso tranquilo para el calentamiento 200 m con flotador de piernas (pull buoy) 6 x 100 m a paso moderado (:15) 100 m con pull buoy 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 45' de pedaleo a paso tranquilo Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM	Carrera 40' a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, vas a un ritmo muy rápido.	Natación Natación Calentamiento: -100 m a paso tranquilo -100 m de patada (aletas opcionales) -100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4 x 50 (:15) 5 x 100 a paso moderado de estilo libre (:20) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 60' de pedaleo a paso tranquilo. Intenta mantener la cadencia entre 85 y 95 RPM.	Carrera 40' a paso tranquilo + zancadas; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Hacia el final, realiza 4 x 15" de zancadas con 90" de recuperación
7	Desarrollo	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Natación Calentamiento: 100 m a paso tranquilo 100 m de patada (aletas opcionales) 100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4 x 50 (:15) 8 x 25 alternando 25 a paso veloz/25 a paso moderado (:10) 200 a paso moderado Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 10' de pedaleo a paso tranquilo 4 x 3' con la máxima tensión que puedas resistir a 90 RPM/2' de recuperación 10' de pedaleo a paso tranquilo	Carrera 10' de calentamiento 4 x 3' en Z3/2' de recuperación 10' de enfriamiento	Natación Calentamiento: 100 m a paso tranquilo 100 m de patada aletas opcionales 100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4 x 50 (:15) 2 x 300 a paso moderado de estilo libre (:20) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 20' de pedaleo a paso tranquilo. 2 x 10' a esfuerzo de competencia de distancia sprint (7.5 de 10)/5' de recuperación 10' de pedaleo a paso tranquilo	Carrera 40' a paso tranquilo + zancadas; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Hacia el final, realiza 4 x 15" de zancadas con 90" de recuperación
8	Desarrollo	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Natación Calentamiento: 100 m a paso tranquilo 100 m de patada (aletas opcionales) 100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4 x 50 (:15) 4x100 con 50 a paso veloz/50 a paso moderado (:15) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 10' de pedaleo a paso tranquilo 4 x 3' con la máxima tensión que puedas resistir a 90 RPM/2' de recuperación 10' de pedaleo a paso tranquilo	Carrera 10' de calentamiento 2 x 7' en Z3/3' de recuperación 10' de enfriamiento	Natación Calentamiento: 100 m a paso tranquilo 100 m de patada aletas opcionales 100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4 x 50 (:15) 100, 200,300, 200,100, todo a paso moderado con (:20) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 20' de pedaleo a paso tranquilo. 2 x 10' a ritmo de competencia de distancia sprint (7.5 de 15)/5' de recuperación 10' de pedaleo a paso tranquilo	Carrera 40' a paso tranquilo + zancadas; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Hacia el final, realiza 4 x 15" de zancadas con 90" de recuperación

Semana	Fase	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9	Desarrollo	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Natación Calentamiento: 100 m a paso tranquilo 100 m de patada (aletas opcionales) 100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4 x 50 m (:15) 4x100 m a tu paso más veloz con esfuerzo sostenido (:15) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 10' de pedaleo a paso tranquilo 4 x 5' con la máxima tensión que puedas resistir a 90 RPM/2' de recuperación 10' de pedaleo a paso tranquilo	Carrera 10' de calentamiento 2 x 10' en Z3/5' de recuperación 5' de enfriamiento	Natación Calentamiento: 100 m a paso tranquilo 100 m de patada (aletas opcionales) 100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4 x 50 m (:15) 2 x 300 m a paso moderado (:20) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Bloque Ciclismo: 15' de pedaleo a paso tranquilo. 2 x 20' a ritmo de competencia de distancia sprint (7.5 de 10)/5' de recuperación 5' de pedaleo a paso tranquilo Carrera: 15' a paso tranquilo	Carrera 40' a paso tranquilo + zancadas; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Hacia el final, realiza 4 x 15" de zancadas con 90" de recuperación
10	Desarrollo	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Natación Calentamiento: 100 m a paso tranquilo 100 m de patada (aletas opcionales) 100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4 x 50m (:15) 2 x 200 m a tu paso más veloz con esfuerzo sostenido (:15) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 10' de pedaleo a paso tranquilo 4 x 5' con la máxima tensión que puedas resistir a 90 RPM/2' de recuperación 10' de pedaleo a paso tranquilo	Carrera 10' de calentamiento 20' en Z3 10' de enfriamiento	Natación Calentamiento: 100 m a paso tranquilo 100 m de patada (aletas opcionales) 100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4 x 50 m (:15) 500 a paso moderado (:20) Enfriamiento: 200 m a paso tranquilo	Ciclismo 20' de pedaleo a paso tranquilo. 30' a ritmo de competencia de distancia sprint (7.5 de 10) 10' de pedaleo a paso tranquilo	Carrera 40' a paso tranquilo + zancadas; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Hacia el final, realiza 4 x 15" de zancadas con 90" de recuperación
11	Desarrollo	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Natación 100 m a paso tranquilo 100 m de patada (aletas opcionales) 100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4 x 50m (:15) 400 m a tu paso más veloz con esfuerzo sostenido Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Ciclismo 10' de pedaleo a paso tranquilo 35' en colinas	Carrera 10' de calentamiento 30' en Z3 5' de enfriamiento	Natación Calentamiento: 100 m a paso tranquilo 100 m de patada (aletas opcionales) 100 m con flotador de piernas (pull buoy) Bloque principal: 4 x 50m (:15) 3 x 200 m a tu paso 3 x 200 m a paso moderado de estilo libre (:20) Enfriamiento: 100 m a paso tranquilo	Bloque Ciclismo: 20' de pedaleo a paso tranquilo. 2 x 10' a ritmo de competencia de distancia sprint (7.5 de 10)/5' de recuperación Carrera: 20' de descanso, 10' de carrera a paso tranquilo 5' de carrera a ritmo de competencia 5' de carrera a paso tranquilo de recuperación	Carrera 30' a paso tranquilo; esta es una carrera fácil (en ZR). Concéntrate en mantener una postura erguida y relajada. Si tienes dificultades con tu respiración, vas a un ritmo muy rápido.

Semana	Fase	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
12	Desarrollo	Ejercicios anti-rotación Sostener Cable estático Abdominales suaves asistidas con banda Arcos de Jane Fonda Levantamiento de pesas rusas Plancha elevando brazo y pierna opuestos Levantamiento de barra con pesas de 45 lb	Día de descanso	Ciclismo Calentamiento: 10' 3 x 5' a ritmo de competencia Enfriamiento: 5' a paso tranquilo	Carrera 5' a paso tranquilo 6 x 60" a paso/ritmo de competencia, con 90" de recuperación 5' a paso tranquilo	Día de descanso	Previo a la competencia de bloque Natación: 5' a paso tranquilo 6x (20 brazadas rápidas, 20 brazadas suaves 5' a paso tranquilo Ciclismo: 15' de peladeo a paso tranquilo Revisa que los cambios de tu bicicleta funcionen correctamente, yendo de uno a uno Incluye 5 x1' a ritmo de competencia con 1' de recuperación Carrera: 15' a paso tranquilo, con 6 x30' a ritmo de competencia y 90" de recuperación	Día de la competencia

Consulta a un médico si tienes algún padecimiento físico que comprometa tus habilidades para hacer ejercicio. Si presentas alguna molestia durante el ejercicio, detén la actividad inmediatamente.