

Nombre	TRIATLÓN																																		
Objetivo	Mejorar los niveles de fuerza máxima, resistencia a la fuerza y potencia y así prevenir lesiones, aumentando la economía de carrera, nado y rodaje																																		
Temporada	2025-IRON MAN																																		
Mes		Octubre				Noviembre																													
Semana	29-sep	6-oct	13-oct	20-oct	27-oct	3-nov	10-nov	17-nov	24-nov																										
Festivos			13-Oct			3-nov		17-nov																											
Test	Squat: 380																																		
	Runner: 450																																		
	Prensa: 360																																		
	Pantorilla:220																																		
	quads: 38 der																																		
	Quads: 30 iz																																		
Competencias									30-nov																										
									IRON MAN																										
									CTG																										
Marociclo																																			
Periodo	P.P.E				P.PRECOMPETITIVA			COMPETITIVA																											
Mesociclo	3;1				2;1			1;1																											
Microciclo	Carga	Impacto	Impacto	Regenerativo	Carga	Impacto	Activación	Activación	Competitivo																										
Intensidad en fuerza	65	70	75	60	75	80	65	60	50																										
INTENSIDAD					50	55	40	30	20																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9																										
	INTENSIDAD POR SEMANA EN LA FUERZA <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>65</td><td>70</td><td>75</td><td>60</td><td>75</td><td>80</td><td>65</td><td>60</td><td>50</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>50</td><td>55</td><td>40</td><td>30</td><td>20</td></tr></table>									1	2	3	4	5	6	7	8	9	65	70	75	60	75	80	65	60	50					50	55	40	30
1	2	3	4	5	6	7	8	9																											
65	70	75	60	75	80	65	60	50																											
				50	55	40	30	20																											
ENTRENAMIENTO DE FUERZA																																			
PIRÁMIDE	X	X																																	
CONCÉNTRICO PURO						X	X	X	X																										
CONCÉNTRICO			X	X	X	X																													
EXCÉNTRICO	X	X	X	X																															
RÁPIDA							X	X	X																										
EXPLOSIVA					X	X	X	X	X																										
PLIOMETRÍA					X	X	X	X	X																										
PRIMING								X	X																										
CONTRASTES					X	X	X																												
MULTILANZAMIENTOS		X	X	X	X	X	X	X	X																										
semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9																										