

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA 1	8 Km CARRERA R	2x 350m PISCINA R/ 20Km BICI R	DESCANSO	500 m PISCINA R/ 20Km BICI R	8 Km CARRERA R	BICI 10km M --- 3 km CARRERA M	DESCANSO
SEMANA 2	CARRERA 2x 4Km x 4min pausa M	2X 400m PISCINA M/ 30km BICI M		650m PISCINA M/ 30km BICI M	CARRERA 4 x 2Km 2min pausa M	BICI 15km A --- 5 km CARRERA A	
SEMANA 3	CARRERA 2 x 2,5Km x 3min pausa A	2X 500m PISCINA M/ 6X (4Km M x 1Km R) BICI		2X 400m PISCINA A/ 6X (4Km M x 1Km R) BICI	CARRERA 2 x 2,5 Km x 3min pausa A	BICI 15km A --- 5 km CARRERA A	
SEMANA 4	CARRERA 4 x 400m x 3min pausa MAX	4X 300m PISCINA R/ 15Km BICI A		4X 300m PISCINA R/ 15Km BICI A	CARRERA 4 x 400m x 3min pausa MAX	4X 400m PISCINA M	
SEMANA 5	6 Km CARRERA R	3X 300m PISCINA M/ 15KM BICI A		3X 300m PISCINA M/ 15KM BICI A	6 Km CARRERA R	BICI 20km M --- 3 km CARRERA A	
SEMANA 6	CARRERA 2 x 4Km x 4min pausa A	4X 200m PISCINA A/ 10X (2Km A x 1Km R) BICI		4X 200m PISCINA A/ 8X (2Km A x 1Km M) BICI	CARRERA 4 x 1Km 2min pausa MAX	<u>SIMULACRO</u> <u>COMPETICION</u> : nadar, bicicleta, correr	
SEMANA 7	CARRERA 2 x 2,5Km x 3min pausa A	3X 200m PISCINA A/ 10X (1Km MAX x 1Km M) BICI		2X 200m PISCINA MAX/ 8X (1Km MAX x 1Km M) BICI	CARRERA 2 x 2 Km x 3min pausa A	CARRERA 4 x 200m x 3min pausa MAX	
SEMANA 8	CARRERA 3 x 400m x 3min pausa MAX	2X 100m PISCINA Max/ 5X (1Km MAX x 1Km R) BICI		3X 100m PISCINA MAX	CARRERA 4 x 200m x 3min pausa MAX	DESCANSO	

SIMBOLOS:

Km: kilometros

m: metros

min: minutos

/ : opcional hacer pausa en la transición

--- : sin pausa en transición