



TTBIKE

POWER UP YOUR RIDE

PLAN ENTRENAMIENTO HALF IRONMAN

12 SEMANAS

No importa cual sea el motivo, hemos creado un plan de 3 meses que hace mucho más fácil de conseguir los retos que te propongas para tu Half Ironman.

PLAN ENTRENAMIENTO HALF IRONMAN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 1

Siempre incluye un calentamiento de 5-10 antes de cada sesión

SWIM 2100M

6x50 - estilos
4x200x20"rec
crol suave
4x150x15"rec
crol fuerte
4x100x10"rec
crol muy fuerte

BIKE 60'

2 x [25' ritmo
competición + 5'
recovery]

RUN 10K

5x2km [10"/km
más rápido que
ritmo competición
+ 60"
recuperación
suave

BIKE 60'

1 hora suave, se
puede hacer en
rodillo, HR
controlado.

DESCANSO

BIKE 80-90K

1 hora suave, se
puede hacer en
rodillo, HR
controlado.

RUN 12K

2x6km [20"/km
más rápido que
ritmo competición
+ 3' recuperación
entre esfuerzos]

SEMANA 2

Ritmo competición: comparar con Halfs anteriores o realizar test de competición

SWIM 2000M

2 x [2 x 100m
fácil PullBoy + 4 x
200m fuerte
20"rec suave]

T2 INDOOR

2 x [15k bike ritmo
competición + 3k
run ritmo
competición]

BIKE 75'

5 x [2' de pie
fuerte + 2' rec
suave + 2'
cadencia 110
fuerte + 2' rec]
rodaje tempo
hasta 75'

T1

Swim: 5x400m a
ritmo competición
con 30s rec
Run: 4k 15" más
lento que ritmo
competición.

DESCANSO

BIKE 60-70K

Tirada de 2-3h a
ritmo constante,
empieza a diseñar
tu estrategia de
fueling e
hidratación

BIKE

1 hora suave, se
puede hacer en
rodillo, HR
controlado.

SEMANA 3

Después de cada entrenamiento recomendamos 5-10 minutos de vuelta a la calma con estiramientos.

SWIM 2000M

20x100m a ritmo
de competición
descanso de 10'
activo entre series

BIKE 75'

5 x [12' ritmo
competición + 3'
rec suave]

RUN 12K

6 x [1k a Ritmo
competición +
500m fuerte + 500
suave]

BIKE 60'

5 x [4' fuerte + 2'
rec suave]
5' tempo
10 x [2' muy fuerte
+ 1' rec suave]

DESCANSO

SWIM 2K

Si es posible en
aguas abiertas, 2k
a ritmo
competición.

T2

Bike: 60km
Run: 10k
Ambos a ritmo de
competición

SEMANA 4

Siempre incluye una rutina de enfriamiento después de cada sesión 5-10 min con estiramientos

SWIM 1900M

A ser posible en
aguas abiertas,
intentar 1 o
2"/100m más
rapido que ritmo
competición

BIKE 60'

2 x [25' a ritmo
competición + 5'
recuperación]

RUN 10K

5x2k [10" más
rápido que ritmo
competición + 50"
rec suave]

BIKE 60'

Recuperación,
céntrate en
mantener un HR
estable.

DESCANSO

BIKE 100K

Incluye 2 x [20k
fuertes + 10k
tempo].
Intenta buscar
una ruta similar al
circuito de la
competición.

RUN 14K

2x7k [20" más
rápido que ritmo
competición, rec
entre series de 3'
suave]

PLAN ENTRENAMIENTO HALF IRONMAN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 5

Las T2 indoor ayudan a desarrollar la resistencia y la velocidad.

SWIM 2100M 6X50 - estilos 5x100 palas ritmo suave 4x100 pies crol delfin 4x100 fuertes 500m ritmo competición	T2 INDOOR 2 x [118k bike ritmo competición + 3k run ritmo competición]	BIKE 60' 5 x [2' de pie fuerte + 2' rec suave + 2' cadencia 110 fuerte + 2' rec]	SWIM 2000M 5x400m ritmo competición 30" descanso RUN 4K 4k 15" más lento que ritmo de competición	DESCANSO	BIKE 60-70K Practicar el fueling y la hidratación adecuada. Buscar ruta similar a la de competición.	RUN 18K Busca un HR estable aproximado al de competición.
---	--	--	---	-----------------	--	---

SEMANA 6

Ritmo competición: comparar con Halfs anteriores o realizar test de competición

SWIM 2500M 2x[2 x 100m medio pullboy + 4x200 fuerte] 500m ritmo medio palas	DESCANSO	RUN 12K 6x[1k ritmo competición + 500m fuerte + 500m suave]	BIKE 90' 5x[4' fuerte 2' recuperación suave] 5' tempo 10x[2' muy fuerte + 1' rec suave] rodaje suave hasta 90'	DESCANSO	SWIM 2400M Intentar aguas abiertas, 2400m a ritmo de competición.	T2 60k bike y 12k run a ritmo de competición
---	-----------------	---	---	-----------------	---	--

SEMANA 7

Después de cada entrenamiento recomendamos 5-10 minutos de vuelta a la calma con estiramientos.

SWIM 2000M 20x100m a ritmo de competición descanso de 10' activo entre series	BIKE 70' 2x [30' ritmo competición + 5' rec]	RUN 12K rodaje continuo 2" más rápido que ritmo de competición, 50" rec suave entre series	BIKE 60' 1h suave de recuperación, procura mantener un ritmo constante y un HR controlado.	DESCANSO	BIKE 110K Incluye 3x[20k fuertes + 10k ritmo medio] Procura buscar una ruta con una altimetría similar a competición	RUN 14K 2x7k [20" más rápidos que ritmo de competición + 3' de recuperación entre series]
--	--	--	--	-----------------	---	---

SEMANA 8

Procura hidratarte e ingerir los carbohidratos suficientes, sobretodo en tiradas largas.

SWIM 1900M A ser posible en aguas abiertas, intentar 1 o 2"/100m más rápido que ritmo competición	T2 INDOOR 2x[20k bike + 4k run] todo a ritmo competición	BIKE 60' 10x[2' de progresiones+ 2' 110 rpm + 2' rec activa]	SWIM 1800M 3x600 ritmo competición 45" rec entre series RUN 4K 15" más lento que ritmo de competición	DESCANSO	BIKE 70K Salida a ritmo constante (medio) procura centrarte en la alimentación e hidratación que utilizaras en competición	RUN 20K Busca un HR estable aproximado al de competición.
---	--	--	---	-----------------	--	---

PLAN ENTRENAMIENTO HALF IRONMAN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

SEMANA 9

En la natación en aguas abiertas intenta ir acompañado y a ser posible llevar una boya por seguridad.

SWIM 2100M

6X50 - estilos
4x200x20"rec
crol suave
4x150x15"rec
crol fuerte
4x100x10"rec
crol muy fuerte

BIKE 75'

5 x [12' ritmo
competición + 3'
recovery]

RUN 12K

4x[1,5k a ritmo de
competición + 1k
fuerte + 500 rec
suave]

BIKE 70'

8x[3' fuerte + 1' rec
suave]
5' tempo
8x[3' fuerte + 1' rec
suave]

DESCANSO

SWIM 2400M

Natación
continua, a ser
posible en aguas
abiertas, similar a
competición.

T2

75K Bike
14k Run

Ambos a ritmo de
competición,
prueba con
tritraje.

SEMANA 10

Recuerda entrenar más duro de lo que la competición te va a requerir.

SWIM 2000M

2 x [2 x 100m
fácil PullBoy + 4 x
200m fuerte
20"rec suave]

BIKE 70'

2x[30' a ritmo
competición + 5'
rec suave]

RUN 12K

6 x [2k 10" +
rápido el Km que
rimto competición
con descanso 50"
suave entre
series]

BIKE 60'

1h suave de
recuperación,
ritmo constante,
vigila el ritmo
cardíaco.

DESCANSO

BIKE 90K

Incluye 2x [20k
fuerte + 10k
medio] sigue
hasta completar
90k

RUN 16

2x8[20" más
rápido el KM que
ritmo competición
+ 4' de rec entre
series suave]

SEMANA 11

Ves probando todo el equipamiento que utilizaras en competición (neopreno, tritraje, zapatillas...)

SWIM 2000M

20x100m a ritmo
de competición
descanso de 10'
activo entre series

T2

2x[15k bike + 2k
run] todo a ritmo
competición

RUN 8K

4x [500m a Ritmo
competición + 1k
fuerte + 500
suave]

BIKE 60'

4 x [12' a ritmo
competición + 3'
rec suave]

DESCANSO

SWIM 2400M

Si es posible en
aguas abiertas,

RUN 8K

3k 15" más rapido
el KM que ritmo
competición

T2

Bike: 50km
Run: 10k
Ambos a ritmo de
competición

SEMANA 12

Ya has completado el plan de entrenamiento de 12 semanas y estás preparado para darlo todo en el Half.

DESCANSO

SWIM 1200M

12x100 a ritmo de
competición
descanso de 15"
entre series

RUN 6K

6x1k[10" más
rápido que ritmo
de competición +
rec 60" suave
entre series]

DESCANSO

BIKE 40

2x[15' ritmo
competición + 5'
recuperación
suave]

TAPPERING

SWIM: 1K suave
Run: 2k suave lo
justo para estirar
las piernas y
activar.

RACE DAY

1.9 SWIM

90K BIKE

21.1 RUN