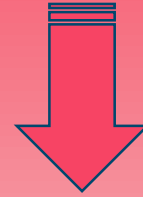
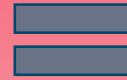
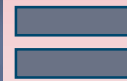


# INTERFERENCIAS PARA RESISTENCIA EN CARRERA

ORDEN



ECONOMÍA DE CARRERA



Biogénesis mitocondrial

Rendimiento en Tiempo

VO<sub>2</sub>max

# CONSIDERACIONES

PARÁMETROS

SOLUCIONES

ORDEN



2º) Fuerza

1º) Resistencia

# Consideraciones en el Rendimiento de Triatlón

- Mejor en días separados o doble sesión si es intrajornada
- Primero Entrenamiento de Resistencia



1º



2º

# CONSIDERACIONES

PARÁMETROS

SOLUCIONES

VOLUMEN



No + de 6 series por grupo muscular  
No + de 12 series totales

Resistencia sesión no  
extensiva (Rodajes  
regenerativos...)

# CONSIDERACIONES

PARÁMETROS

SOLUCIONES

FRECUENCIA



No + de 2 sesiones Fuerza a la semana

Si coinciden mejor en día y no en doble sesión seguida

# CONSIDERACIONES

PARÁMETROS

SOLUCIONES

INTENSIDAD



**Lejos del fallo muscular**  
**Dejar siempre RIR (Repeticiones en reserva)**  
**Altas Cargas según periodo**



**Cercana al Umbral Aeróbico**  
**(Rodajes)**

# CONSIDERACIONES

PARÁMETROS

SOLUCIONES

METODOLOGÍA



**FUERZA MAX,  
EXPLOSIVA, PLIOMETRÍA**  
Series en bloque  
Especificidad en  
ejercicios  
Recuperaciones 2-5min

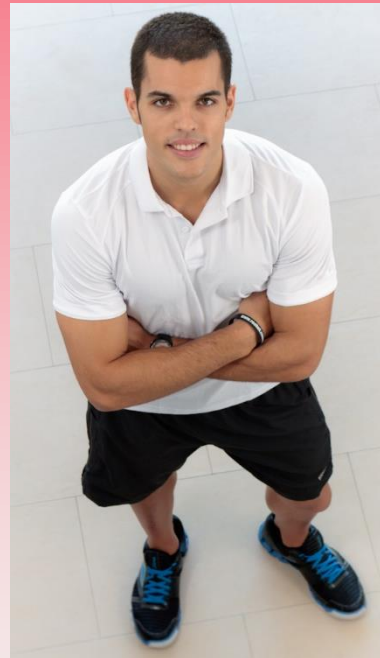
**Rodajes UA-Regenerativos**  
Técnica, velocidad, Fuerza  
en Técnica

# ¡TE TOCA APLICARLO!

- Revisa todo lo comentado y plantéate cómo puedes aplicarlo a tu entrenamiento desde mañana mismo
- Si necesitas optimizar todos tus entrenamientos para aprovecharlos al máximo y desarrollar tu mayor potencial en Triatlón

DA EL SALTO DE CALIDAD

¡ES TU MOMENTO!,  
CONOCE **PERFORMANCE** A FONDO



**DANIEL BLANCO**

TELÉFONO: 647115257

EMAIL: [daniel@lift4run.com](mailto:daniel@lift4run.com)



@daniblancotrainer