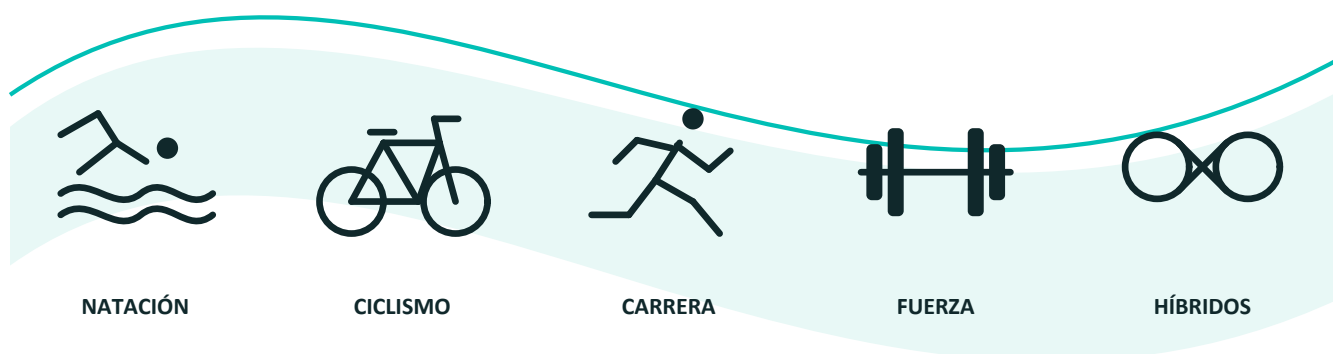


Programación general de triatlón absoluto y deportes híbridos

Club Deportivo BreatheSport

CINCO CAPACIDADES · UN MISMO EQUIPO



Participación. Desarrollo. Rendimiento.

Preparación autonómica, nacional y de formatos híbridos

ENTRENAR CON SENTIDO · PROGRESAR EN EQUIPO

Marco adaptable al calendario y a cada deportista

Elaborado por Goyo Vázquez

Edición ampliada · Octubre de 2026

Índice interactivo

Una programación común para coordinar el grupo y una aplicación individual para progresar. Pulsa los títulos para acceder a cada apartado.

1. Introducción y sentido del programa	4
1.1 Una identidad común, varios caminos	4
1.2 Alcance de esta programación	4
2. Objetivos generales y específicos	5
2.1 Objetivos generales	5
2.2 Objetivos observables	5
3. Punto de partida e itinerarios	6
3.1 Entrevista y valoración inicial	6
3.2 Tres itinerarios compatibles con el grupo	6
3.3 Ajustes de acceso y progresión	6
4. Temporalización flexible	7
4.1 Fases y criterios para avanzar	7
4.2 Cuando aún no hay competición	7
5. Del calendario a un bloque de trabajo	8
5.1 Ejemplo de preparación de doce semanas	8
5.2 Puesta a punto y continuidad	8
6. Metodología e intensidad	9
6.1 Una sesión con un propósito claro	9
6.2 Relacionar sensaciones con datos	9
7. Natación: eficiencia y transferencia	10
7.1 Prioridades técnicas y físicas	10
7.2 Ejemplo de sesión de 45 minutos	10
7.3 Hacia la competición	10
8. Ciclismo: resistencia, potencia y manejo	11
8.1 Construir capacidad útil	11
8.2 Individualizar dentro del grupo	11
8.3 Preparar el paso a la carrera	11
9. Carrera y transiciones	12
9.1 Carrera sostenible	12
9.2 Dos situaciones de fatiga previa	12
9.3 T1, T2 y cambios entre estaciones	12
10. Fuerza y resistencia	13
10.1 Patrones y progresión	13
10.2 Dosificar el esfuerzo muscular	13
10.3 Ordenar sesiones que comparten fatiga	13
11. Hyathlon y deportes híbridos	14
11.1 Una línea prioritaria del club	14

11.2 Capacidades que se entrenan	14
11.3 Competir en el formato concreto	14
12. Progresión específica híbrida	15
12.1 De aprender a enlazar tareas	15
12.2 Ejemplo técnico combinado: 60 minutos	15
12.3 Material y equivalencias	15
13. Semanas tipo: horarios del club	16
13.1 Triatlón prioritario · 9 h 15 min	16
13.2 Elegir turno y ajustar volumen	16
13.3 Híbrido prioritario · 7 h	17
13.4 Combinado con prioridad triatlón · 8 h	18
14. Competiciones y prioridades	19
14.1 Ámbito autonómico, nacional e híbrido	19
14.2 Compatibilizar objetivos cercanos	19
15. Seguimiento en TrainingPeaks	20
15.1 Registrar lo que ayuda a decidir	20
15.2 Una referencia de carga interna	20
15.3 Revisar tendencias, no perseguir cifras	20
16. Evaluación y decisiones de ajuste	21
16.1 Evaluar con una pregunta concreta	21
16.2 De la observación a la acción	21
17. Recuperación y continuidad	22
17.1 Recuperar también se programa	22
17.2 Alimentación y preparación de la prueba	22
17.3 Volver tras una interrupción	22
18. Organización del grupo y seguridad	23
18.1 Sesiones compartidas e individualización	23
18.2 Responsabilidades y comunicación	23
19. Conclusiones y compromiso BreatheSport	24
19.1 Comprometerse con el proceso	24
Fuentes y criterios de elaboración	25

1. Introducción y sentido del programa

El grupo absoluto de BreatheSport reúne a deportistas con diferentes experiencias, disponibilidades y aspiraciones. Su programación combina aprendizaje técnico, mejora de la condición física, disfrute y preparación competitiva, desde la participación recreativa hasta las pruebas autonómicas y nacionales.

Esta edición desarrolla la programación original e incorpora una línea prioritaria de **hyathlon y deportes híbridos**, incluido el ámbito federado. Ambas orientaciones comparten resistencia, fuerza, técnica y capacidad de regular el esfuerzo; cada modalidad necesita, además, una preparación específica.

1.1 Una identidad común, varios caminos

Entrenar en grupo no significa realizar todos el mismo volumen ni perseguir las mismas marcas. Las sesiones comparten una intención y se adaptan mediante duración, repeticiones, pausas, carga y dificultad técnica. La constancia, el respeto y la cooperación forman parte de los objetivos del club.

1.2 Alcance de esta programación

El documento establece criterios para organizar la temporada, las sesiones, la evaluación y la competición. La prescripción concreta se recoge en TrainingPeaks y en las indicaciones del equipo técnico, de acuerdo con la situación de cada deportista. Los ejemplos de semanas son propuestas de organización, no mínimos de entrenamiento.

Calendario abierto

No se fijan pruebas ni fechas todavía. Las fases se desplazan en función de las competiciones elegidas, las condiciones de acceso y la recuperación disponible. La preparación híbrida abarca diversos formatos; sus exigencias se concretarán al seleccionar cada evento.

Se conserva la base del programa anterior: inclusión, preparación de natación, ciclismo y carrera, transiciones, fuerza, individualización, seguimiento y conciliación. La ampliación convierte esos principios en herramientas prácticas para entrenadores y deportistas.

2. Objetivos generales y específicos

2.1 Objetivos generales

Favorecer una práctica sostenible; mejorar capacidades físicas y técnicas; desarrollar autonomía para interpretar el entrenamiento; preparar la participación autonómica y nacional; y dar al ámbito híbrido un espacio propio. Todo ello debe convivir con la salud, el trabajo, la familia y la recuperación.

2.2 Objetivos observables

Área	Qué se pretende mejorar	Cómo observarlo
Natación	Eficiencia, orientación y continuidad del nado.	Parciales estables, técnica y percepción de esfuerzo.
Ciclismo	Resistencia, control de potencia y manejo.	Regularidad, posición tolerable y seguridad.
Carrera	Economía, resistencia y regulación del ritmo.	Parciales y calidad tras la bicicleta o una estación.
Transiciones	Orden y ejecución bajo presión.	Fluidez y ausencia de errores evitables.
Fuerza e híbridos	Producir fuerza y repetir tareas con buena técnica.	Cargas, repeticiones válidas y recuperación.
Hábitos y equipo	Continuidad, comunicación y autonomía.	Asistencia posible, registro útil y ajustes comunicados.

Definir el éxito antes de empezar

Cada deportista acuerda un objetivo de proceso —por ejemplo, completar con regularidad las sesiones disponibles— y uno de rendimiento o participación. La revisión valora ambos: una marca aislada no describe toda la evolución.

3. Punto de partida e itinerarios

3.1 Entrevista y valoración inicial

Antes de asignar cargas se recogen experiencia, actividad reciente, disponibilidad real, objetivos, material, dominio técnico y limitaciones relevantes. También se revisan molestias, lesiones previas y recomendaciones sanitarias que afecten a la práctica. La información de salud se comparte únicamente con quienes la necesiten para acompañar al deportista.

La primera valoración prioriza observación y tareas tolerables. No es necesario encadenar pruebas máximas de las tres disciplinas y un circuito híbrido exigente al incorporarse. La carga inicial parte de lo que la persona viene realizando, no de lo que desearía llegar a realizar.

3.2 Tres itinerarios compatibles con el grupo

Itinerario	Prioridad del bloque	Qué se mantiene
Triatlón prioritario	Tres disciplinas y transiciones.	Fuerza y técnica híbrida si caben sin desplazar sesiones clave.
Híbrido prioritario	Carrera, fuerza y estaciones del formato elegido.	Natación o bicicleta como complemento, disfrute o trabajo aeróbico.
Combinado	Un objetivo principal por bloque; el otro se mantiene.	Capacidades secundarias sin sumar dos planes completos.

3.3 Ajustes de acceso y progresión

Quien empieza reduce duración y complejidad y consolida hábitos. Quien entrena con regularidad puede añadir especificidad si recupera bien. Compartir nivel competitivo no implica compartir disponibilidad ni tolerancia. Los cambios de itinerario se acuerdan al revisar objetivos y calendario.

4. Temporalización flexible

4.1 Fases y criterios para avanzar

La temporada se organiza por objetivos y no por meses rígidos. Esta secuencia es una referencia: las duraciones se ajustan a la experiencia, el tiempo disponible y el objetivo. No todas las personas necesitan todas las fases con la misma extensión.

Fase orientativa	Contenido prioritario	Criterio de transición
Incorporación · 2–4 semanas	Retomar frecuencia, valorar técnica y tolerancia.	Regularidad y recuperación compatibles con la vida diaria.
Base · 4–8 semanas	Resistencia cómoda, técnica, fuerza general y movilidad.	Sostener la frecuencia prevista con control.
Desarrollo · 3–6 semanas	Trabajo sobre limitaciones y fuerza progresiva.	Asimilar los estímulos sin deterioro persistente.
Especificidad · 3–6 semanas	Ritmos, terreno, transiciones o estaciones de la prueba.	Ejecución y estrategia reproducibles.
Puesta a punto · individual	Reducir fatiga conservando referencias de intensidad.	Llegar recuperado y familiarizado con la tarea.
Transición · individual	Recuperación física y mental; revisión.	Deseo y capacidad de retomar trabajo estructurado.

4.2 Cuando aún no hay competición

Se mantienen bloques de base y desarrollo con revisiones periódicas. Un ciclo posible combina semanas de trabajo progresivo con otra de menor demanda, pero no se impone un patrón fijo: si cambian sueño, trabajo o tolerancia, se ajusta antes. Los controles orientan; no convierten cada mes en una competición.

La fecha no obliga a saltarse pasos

Si se confirma una prueba con poco margen, se decide si puede prepararse con la base disponible, si conviene participar con menor expectativa o si es preferible elegir otro objetivo.

5. Del calendario a un bloque de trabajo

5.1 Ejemplo de preparación de doce semanas

Este esquema presupone una base previa suficiente. Ilustra cómo acercarse a una prueba principal; no es un plan de iniciación ni una duración obligatoria. Se ajusta a la respuesta del deportista.

Momento	Triatlón prioritario	Híbrido prioritario
Semanas 1–3	Desarrollar la limitación principal; mantener tres disciplinas.	Mejorar patrones de fuerza, carrera y eficiencia.
Semana 4	Reducir demanda si procede; revisar referencias.	Revisar recuperación, ejecución válida y cargas.
Semanas 5–7	Combinados, ritmo objetivo y entorno de prueba.	Carrera y estaciones con pausas planificadas.
Semana 8	Ajustar volumen y comprobar estrategia.	Comprobar ritmo sostenible y coste de estaciones.
Semanas 9–10	Ensayos parciales de material, alimentación y transiciones.	Ensayos parciales con reglas y cargas de categoría.
Semanas 11–12	Reducir fatiga en el tramo final y competir.	Reducir fatiga sin perder familiaridad técnica.

5.2 Puesta a punto y continuidad

La puesta a punto busca disipar fatiga manteniendo sensación de ritmo y confianza. En pruebas de resistencia, reducir volumen conservando estímulos de intensidad puede favorecer el rendimiento; duración y magnitud se individualizan. La evidencia no define una receta idéntica para todos los formatos híbridos. [4]

Se evitan novedades que generen agujetas importantes, cambios bruscos de material y entrenamientos para demostrar el estado de forma justo antes de competir. Después se revisan fatiga, molestias, motivación y próximos objetivos antes de recuperar la carga habitual.

6. Metodología e intensidad

6.1 Una sesión con un propósito claro

Cada sesión indica objetivo, duración, intensidad, recuperación y criterio de ajuste. El calentamiento prepara la tarea principal; la vuelta a la calma facilita cerrar la sesión. Si el tiempo se reduce, se preserva la intención y se ajusta el contenido con el entrenador, sin comprimir todo a mayor intensidad.

Referencia práctica	Sensación orientativa	Aplicación
Suave · RPE 2–3/10	Cómodo; conversación fácil.	Recuperación, aprendizaje y parte del trabajo aeróbico.
Moderado · RPE 4–6/10	Controlado a exigente; hablar requiere más pausas.	Trabajo sostenido o bloques específicos.
Alto · RPE 7–9/10	Duro; conversación muy limitada.	Intervalos y tareas con recuperación prevista.
Máximo · RPE 10/10	Esfuerzo límite.	Uso puntual y justificado; no es el objetivo habitual.

6.2 Relacionar sensaciones con datos

RPE significa percepción subjetiva del esfuerzo. Estas referencias ayudan a describirlo; no son nuevos límites fisiológicos. Se combinan con ritmo, potencia, frecuencia cardiaca y calidad técnica. En natación no se comprueba el habla durante el nado: se observan respiración, ejecución y sensaciones al terminar el tramo.

Los modelos de Goyo Vázquez —10 zonas de carrera, 8 de natación y 10 de ciclismo por potencia— se consultan en el dossier complementario. **Una misma etiqueta de zona no equivale entre deportes.** Las referencias se individualizan y revisan; no se trasladan porcentajes ni ritmos entre disciplinas.

Criterio de ajuste

Si el ritmo exige mucho más esfuerzo del previsto o la ejecución pierde calidad, revisa contexto y objetivo. Se puede reducir carga, repeticiones o duración, ampliar pausas o cambiar la tarea. Completar el número previsto no está por encima del propósito de la sesión.

7. Natación: eficiencia y transferencia

7.1 Prioridades técnicas y físicas

Se trabajan posición corporal, alineación, respiración, agarre y coordinación buscando una ejecución que se mantenga al aumentar la duración. Los ejercicios técnicos se conectan con nado completo: no basta con ejecutarlos bien si la mejora no se transfiere a la brazada habitual.

Contenido	Aplicación en el grupo	Qué observar
Técnica	Tareas breves, consigna sencilla y nado completo posterior.	Cambio reconocible sin tensión innecesaria.
Resistencia	Repeticiones o nado continuo ajustados al nivel.	Parciales y respiración sostenibles.
Ritmo específico	Tamos a la intensidad prevista de competición.	Regularidad de ritmo y mecánica.
Aguas abiertas	Orientación, salidas, giros y adaptación al material.	Seguridad, trayectoria y control.

7.2 Ejemplo de sesión de 45 minutos

10 min de entrada progresiva; **10 min** de técnica con transferencia; **20 min** de repeticiones cómodas y regulares, incluidas las pausas; **5 min** de nado suave. La distancia depende de cada nadador. Si el objetivo es técnico, se termina o simplifica el bloque antes de que la fatiga lo desvirtúe.

7.3 Hacia la competición

Se ensayan situaciones previsibles: orientación, contacto controlado, salida del agua y paso a T1. El trabajo en aguas abiertas requiere entorno adecuado, supervisión y acompañamiento; no se plantea nadar solo como sesión autónoma. Distancia, neopreno y normas se verifican para cada prueba. [1]

8. Ciclismo: resistencia, potencia y manejo

8.1 Construir capacidad útil

La preparación combina trabajo aeróbico, fuerza aplicada al pedaleo, control de intensidad y habilidad sobre la bicicleta. La posición debe ser sostenible y compatible con el manejo; una postura más agresiva no es automáticamente mejor si provoca molestias o dificulta correr después.

Trabajo	Criterio de ejecución
Rodaje aeróbico	Gestionar desnivel y esfuerzo; evitar convertir cada salida grupal en una competición.
Bloques específicos	Definir potencia o esfuerzo, duración y pausa. Revisar sensaciones además del promedio de vatios.
Técnica de manejo	Frenada, giros, cambios, señalización y alimentación en un espacio adecuado.
Rodillo	Alternativa para trabajo preciso; ajustar ventilación, bebida y duración.

8.2 Individualizar dentro del grupo

Se organizan grupos por capacidad y objetivo, con puntos de encuentro conocidos. Rodar con otros no justifica perseguir intensidades incompatibles con la sesión. Se respeta la normativa vial y se eligen recorridos adecuados; los esfuerzos exigentes no deben impedir atender al tráfico.

8.3 Preparar el paso a la carrera

Los combinados bicicleta–carrera enseñan a regular la salida a pie y comprobar material, alimentación y sensación muscular. Se empieza con transiciones cortas y controladas antes de alargar o intensificar. No es necesario que cada salida larga termine en una carrera exigente.

Potencia con contexto

Comprueba la referencia y el funcionamiento del medidor. Viento, calor, terreno y fatiga modifican la respuesta interna. Un valor de potencia no describe por sí solo el coste completo de una sesión.

9. Carrera y transiciones

9.1 Carrera sostenible

La carrera progresa desde una frecuencia tolerable y una técnica funcional. Se combinan rodajes suaves, ejercicios técnicos, trabajo específico y, cuando corresponda, intervalos. La distancia no expresa toda la carga: también cuentan velocidad, desnivel, superficie y fatiga acumulada.

Tras un periodo con poca carrera se pueden alternar tramos caminando y corriendo. No se aplica un incremento porcentual universal: se ajusta según experiencia, respuesta entre sesiones y contexto. Si aparece dolor que modifica la zancada, no se fuerza la tarea para cumplir el volumen.

9.2 Dos situaciones de fatiga previa

Situación	Aprendizaje prioritario
Después de la bicicleta	Regular el ritmo inicial y valorar si la intensidad ciclista permite correr según lo previsto.
Después de una estación híbrida	Recuperar el patrón de carrera, regular la respiración y dosificar el siguiente tramo.

9.3 T1, T2 y cambios entre estaciones

Las transiciones se practican primero sin presión: orden del material, recorrido mental y secuencia. Después se añade continuidad y fatiga moderada. El objetivo es ejecutar de forma fluida y válida, sin ganar segundos a costa de errores o riesgos.

En triatlón se revisan reglas sobre casco, montaje, desmontaje y disposición del material. En híbridos se ensayan accesos, salidas, identificación del puesto y estándares de repetición. Cada formato puede tener penalizaciones distintas; se consulta el reglamento vigente. [1, 2]

Combinado introductorio

Dentro de una sesión planificada: bicicleta cómoda y carrera breve controlada. Se registran sensación de piernas, respiración y facilidad para estabilizar el ritmo. El entrenador decide la duración según la base reciente.

10. Fuerza y resistencia

10.1 Patrones y progresión

La fuerza forma parte del desarrollo del triatleta y es central en los formatos híbridos. Los ejercicios responden al nivel, material y demandas del objetivo. Se prioriza una técnica estable antes de aumentar carga o densidad de trabajo.

Patrón	Opciones	Progresión posible
Sentadilla y zancada	Sentadilla adaptada, step-up, zancada.	Control y recorrido antes de cargar más.
Bisagra de cadera	Peso muerto adaptado y variantes.	Más carga manteniendo posición y control.
Empuje y tracción	Empujes, remos y tracciones adaptadas.	Ajustar dificultad, apoyo y asistencia.
Transporte y tronco	Transportes y control rotacional.	Cambiar distancia, carga o complejidad de una en una.

10.2 Dosificar el esfuerzo muscular

Al aprender pueden utilizarse pocas series por patrón dejando repeticiones posibles al terminar. **RIR** significa repeticiones en reserva: RIR 2 indica que se estiman unas dos más con buena técnica. No se equipara automáticamente con la RPE global de la sesión. El entrenador concreta ejercicios, series y cargas.

10.3 Ordenar sesiones que comparten fatiga

Combinar fuerza y resistencia permite desarrollar ambas capacidades. La fuerza explosiva puede verse más comprometida al acumular tareas en una sesión; conviene proteger la calidad y separar estímulos exigentes cuando sea posible. [3]

Se evita una fuerza de piernas novedosa o muy demandante justo antes de una carrera clave. Si deben coincidir, se prioriza la capacidad central del bloque y se reduce el resto. Una sesión híbrida intensa cuenta como trabajo exigente; no se añade como si fuera recuperación.

11. Hyathlon y deportes híbridos

11.1 Una línea prioritaria del club

La preparación abarca distintos formatos que combinan resistencia y tareas de fuerza o trabajo funcional, incluido el hyathlon federado. No se presupone que compartan distancias, estaciones, cargas o criterios de validez. HYROX es un ejemplo con reglamento propio, no una plantilla aplicable a todas las pruebas. [1, 2]

Se desarrolla una base transferible y después se orienta al evento elegido. En un bloque híbrido prioritario, carrera, fuerza y estaciones determinan la organización semanal; natación y bicicleta se ajustan como mantenimiento o complemento.

11.2 Capacidades que se entrenan

Capacidad	Contenido práctico	Referencia de progreso
Resistencia entre tareas	Carrera regulada y recuperación del patrón.	Menor caída de ritmo a esfuerzo comparable.
Fuerza aplicable	Empujes, arrastres, transportes y patrones necesarios.	Más control con la carga prevista.
Eficiencia de estación	Técnica, respiración y reparto de repeticiones.	Menos pausas imprevistas y movimientos inválidos.
Gestión del conjunto	Entradas, salidas y distribución del esfuerzo.	Ejecución estable hasta el final.

11.3 Competir en el formato concreto

Antes de la fase específica se confirman distancia total y por tramo, estaciones, orden, cargas por categoría, estándares, penalizaciones y modalidad individual o de equipo. En parejas o equipos se ensayan repartos y comunicación; no se extrapolan condiciones entre categorías.

Decisión de programación

La prioridad híbrida implica reservar tiempo, recuperación y evaluación para sus demandas, y reducir otros contenidos cuando sea necesario. No consiste en añadir circuitos al final de todas las sesiones.

12. Progresión específica híbrida

12.1 De aprender a enlazar tareas

Escalón	Objetivo	Criterio para progresar
1 · Técnica aislada	Comprender movimiento y estándares.	Repeticiones válidas sin fatiga limitante.
2 · Fuerza y capacidad	Tolerar carga y trabajo.	Ejecución repetible y buena recuperación.
3 · Combinación parcial	Enlazar carrera y pocas estaciones.	Ritmo controlado y transiciones organizadas.
4 · Especificidad	Acercar tareas y condiciones a la prueba.	Estrategia estable con la carga de categoría.
5 · Ensayo seleccionado	Comprobar logística, ritmo y reparto.	Información útil sin comprometer la recuperación.

12.2 Ejemplo técnico combinado: 60 minutos

12 min de calentamiento; **12 min** para practicar dos movimientos; **24 min** de bloques breves de carrera cómoda y una tarea técnica, incluidas las pausas; **12 min** de vuelta a la calma y revisión. La carga permite movimientos válidos y respiración controlada. El ejemplo desarrolla coordinación entre tareas; no es una simulación máxima.

12.3 Material y equivalencias

Si falta un implemento se elige una alternativa para entrenar una capacidad parecida, dejando claro qué cambia. Un transporte no reproduce un arrastre y una máquina distinta no garantiza la misma demanda. Antes de competir se busca familiarización con material y estándares reales.

Calidad antes que cronómetro

Si se repiten errores o movimientos inválidos, se reduce carga, se divide el trabajo o se amplía la pausa. Los ensayos completos se reservan para momentos justificados; repetirlos con frecuencia no es un requisito para preparar bien una prueba.

13. Semanas tipo: horarios del club

Las propuestas se apoyan en el horario del grupo. La franja indica cuándo se ofrece la actividad; los minutos propuestos son el trabajo individual dentro de ella, incluidos calentamiento, pausas de la sesión y vuelta a la calma. No incluyen esperas entre actividades. Se acuerda con el técnico cómo acortar una sesión o una salida.

13.1 Triatlón prioritario · 9 h 15 min

Día	Actividad y franja del club	Trabajo propuesto
Lunes	Carrera 17:30-19:00. Funcional 19:00-20:00.	60 min carrera + 45 min fuerza.
Martes	Natación G1 17:30-19:00 o G2 20:00-21:30.	60 min de natación. Elegir un turno.
Miércoles	Carrera 17:30-19:00. Ciclo 20:00-21:00.	45 min carrera + 60 min ciclo.
Jueves	Natación G1 17:30-19:00 o G2 20:00-21:30. Funcional 19:00-20:00.	60 min natación + 45 min fuerza.
Viernes	Sin sesión seleccionada.	Descanso.
Sábado	Sin sesión seleccionada.	Descanso o movilidad suave.
Domingo	Ciclismo carretera (grupeta) 09:00-13:00.	180 min. Acordar recorrido o retorno.

Total: **555 minutos**. Se mantienen dos sesiones de natación, dos de carrera, dos de bicicleta y dos de fuerza. La intensidad se reparte según el bloque; si la carrera del miércoles es exigente, el ciclo se mantiene controlado. La salida dominical no exige completar las cuatro horas de la franja.

13.2 Elegir turno y ajustar volumen

La natación de mañanas se ofrece **lunes, miércoles y viernes, 09:30-11:00**: puede sustituir un turno de tarde, no sumarse automáticamente. El funcional también está disponible el **martes, 19:00-20:00**. El **sábado, 10:00-12:00**, hay ciclismo MTB, alternativa a la carretera según el objetivo. G1 y G2 son opciones de horario, no dos sesiones que deban acumularse.

13. Semanas tipo: prioridad híbrida

13.3 Híbrido prioritario · 7 h

Se aprovechan carrera y entrenamiento funcional para desarrollar la línea híbrida. El contenido específico se acuerda con el técnico dentro del funcional, según material, nivel y formato de competición. El horario aportado no identifica una clase independiente de hyathlon.

Día	Actividad y franja del club	Trabajo propuesto
Lunes	Carrera 17:30-19:00. Funcional 19:00-20:00.	60 min carrera + 60 min funcional orientado al objetivo híbrido.
Martes	Natación G1 17:30-19:00 o G2 20:00-21:30.	45 min suaves. Elegir un turno.
Miércoles	Carrera 17:30-19:00. Ciclo 20:00-21:00.	60 min carrera + 45 min ciclo suave.
Jueves	Funcional 19:00-20:00.	60 min de fuerza y técnica de tareas específicas.
Viernes	Sin sesión seleccionada.	Descanso.
Sábado	Ciclismo MTB 10:00-12:00.	90 min aeróbicos controlados. Acordar recorrido.
Domingo	Sin sesión seleccionada.	Descanso.

Total: **420 minutos**. El lunes permite trabajar la relación entre carrera y fuerza en una misma tarde, ajustando ambos bloques. El miércoles puede concentrar la carrera específica; en ese caso se modera el funcional del jueves. La bicicleta y la natación son complementos de este itinerario.

De funcional a específico

El trabajo de estaciones y las combinaciones con carrera sustituyen parte del contenido previsto, no se añaden encima. El técnico decide qué tareas caben en la franja, qué material requiere cada formato y cómo repartir la intensidad. Una simulación completa necesita una planificación propia.

Si no se puede asistir el jueves, el funcional del martes es una alternativa de horario: se redistribuye la carga del lunes para evitar dos sesiones musculares exigentes seguidas. Al acercarse una prueba, el complemento aeróbico puede reducirse para reservar recuperación al trabajo específico.

13. Semanas tipo: itinerario combinado

13.4 Combinado con prioridad triatlón · 8 h

Esta semana mantiene las tres disciplinas y dedica el funcional al desarrollo de fuerza y familiaridad con tareas híbridas. La prioridad del bloque sigue siendo el triatlón; la intensidad específica híbrida se introduce sustituyendo trabajo, no sumando otro programa.

Día	Actividad y franja del club	Trabajo propuesto
Lunes	Carrera 17:30-19:00. Funcional 19:00-20:00.	45 min carrera + 45 min fuerza.
Martes	Natación G1 17:30-19:00 o G2 20:00-21:30.	60 min de natación. Elegir un turno.
Miércoles	Carrera 17:30-19:00. Ciclo 20:00-21:00.	45 min carrera + 45 min ciclo.
Jueves	Natación G1 17:30-19:00 o G2 20:00-21:30. Funcional 19:00-20:00.	45 min natación + 45 min de fuerza y técnica híbrida controlada.
Viernes	Sin sesión seleccionada.	Descanso.
Sábado	Sin sesión seleccionada.	Descanso o movilidad suave.
Domingo	Ciclismo carretera (grupeta) 09:00-13:00.	150 min. Acordar recorrido o retorno.

Total: **480 minutos**. El jueves puede organizarse como G1 y después funcional, o funcional y después G2. Se elige una sola sesión de natación. Las duraciones propuestas permiten adaptar el trabajo a la disponibilidad y a la recuperación.

Cambiar de prioridad sin duplicar la carga

Si el siguiente objetivo es híbrido, se reserva mayor protagonismo al funcional y a la carrera específica y se reduce contenido de natación o bicicleta. Las sustituciones se acuerdan dentro de las franjas disponibles; no implican crear nuevas clases en el horario del club.

Estas semanas son selecciones de la oferta del club. No hay obligación de asistir a todas las actividades ni de completar toda su duración. Los descansos propuestos no significan que ese día no exista actividad en el club.

14. Competiciones y prioridades

14.1 Ámbito autonómico, nacional e híbrido

Se contemplan pruebas autonómicas y nacionales de triatlón, así como eventos de natación, ciclismo o carrera que aporten experiencia y encajen en el proceso. Los deportes híbridos abren otra línea competitiva con objetivos propios. El acceso depende de las condiciones publicadas: categoría, licencia, inscripción, clasificación u otros requisitos. [1, 2]

Prioridad	Función	Cómo modifica el plan
A · Principal	Expresar el rendimiento preparado.	Bloque específico y puesta a punto ajustada.
B · Preparación o segundo objetivo	Ensayar estrategia y competir con expectativas realistas.	Ajuste parcial; no exige siempre un pico completo.
C · Experiencia o control	Aprender y recoger información.	Se integra si no compromete el objetivo principal.

La letra depende de su importancia para esa persona, no del nivel territorial. Una prueba autonómica puede ser su objetivo A y una nacional una oportunidad de experiencia, según requisitos y preparación.

14.2 Compatibilizar objetivos cercanos

Cuando se solapan triatlón e híbridos, se elige una prioridad y se estima la recuperación entre pruebas. Se valoran duración, impacto, cargas musculares, viajes y experiencia. Si el encaje no es razonable, se modifica la expectativa, se reduce participación o se selecciona otra fecha.

Ficha previa de competición

Confirmar fecha y categoría; leer reglamento; revisar inscripción y desplazamiento; preparar material y alimentación ensayados; acordar estrategia; y prever el retorno al entrenamiento. No se incluyen aquí pruebas o fechas todavía no confirmadas.

15. Seguimiento en TrainingPeaks

15.1 Registrar lo que ayuda a decidir

TrainingPeaks centraliza planificación, cumplimiento y comentarios. Los datos se interpretan junto con disponibilidad, sueño, fatiga, molestias y motivación. Sus métricas no diagnostican sobreentrenamiento ni garantizan ausencia de lesiones. Las estimaciones de TSS dependen de disciplina, datos y referencia configurada. [5]

Registro	Contenido útil
Sesión	Tiempo real, modalidad, contenido completado y modificaciones.
Respuesta	RPE global, sensaciones, molestias y causa probable de cambios.
Fuerza	Ejercicio, series, repeticiones, carga y margen técnico o RIR.
Híbrido	Carrera, estaciones, cargas, pausas, repeticiones válidas y ritmo entre bloques.
Contexto	Sueño percibido, trabajo, viajes, calor u otras demandas relevantes.

15.2 Una referencia de carga interna

Puede emplearse **duración en minutos × RPE global** como indicador interno sencillo, recogido de forma consistente después de la sesión. Ejemplo: 60 min × RPE 5 = 300 unidades arbitrarias. No son TSS, calorías ni una medida directa de daño muscular. Dos sesiones con igual producto pueden tener demandas mecánicas diferentes.

15.3 Revisar tendencias, no perseguir cifras

Se comparan patrones propios durante varias semanas. No se fija un CTL universal ni se aumenta volumen solo para elevar una curva. La fuerza y las estaciones requieren registro específico: una frecuencia cardiaca moderada no implica poca carga muscular. La gestión incorpora entrenamiento y demandas externas. [5, 6]

Un comentario que ayuda

“Completé el bloque, pero con esfuerzo mayor del previsto; dormí peor y la última repetición perdió calidad”. Esta información permite decidir mejor que marcar únicamente la sesión como realizada.

16. Evaluación y decisiones de ajuste

16.1 Evaluar con una pregunta concreta

Cada control sirve para decidir: ajustar ritmo, revisar técnica, comprobar tolerancia o valorar estrategia. Como orientación se revisa el bloque cada 4–8 semanas y cuando cambien objetivos o circunstancias. No es obligatorio repetir todos los controles en cada revisión.

Área	Control posible	Condiciones comparables
Natación	Serie submáxima o protocolo acordado.	Piscina, pausas, material y técnica.
Ciclismo	Bloque estable o test apropiado.	Medidor, entorno y preparación previa.
Carrera	Tramo controlado o test acordado.	Terreno, duración y condiciones.
Fuerza	Carga submáxima con margen definido.	Ejercicio, recorrido y criterio técnico.
Híbrido	Circuito parcial reproducible.	Tareas, estándares, carga y pausas.

16.2 De la observación a la acción

Situación	Respuesta práctica
Cumple con control y recupera bien	Mantener o progresar una variable con prudencia.
Fatiga inhabitual o técnica que empeora	Reducir demanda; revisar sueño, alimentación, contexto y secuencia de sesiones.
Dolor persistente, limitación o enfermedad	Interrumpir o adaptar la tarea y valorar atención sanitaria según los síntomas.
Agenda inviable o baja motivación	Reformular objetivos y recuperar una frecuencia sostenible.

Tras competir se revisan ejecución, ritmo, material, alimentación, decisiones y experiencia. Separar lo controlable de las condiciones externas ayuda a convertir el resultado en aprendizaje.

17. Recuperación y continuidad

17.1 Recuperar también se programa

El descanso se reserva en el calendario. Una sesión suave puede ser útil, pero no sustituye siempre al descanso completo. Entrenamiento, trabajo y viajes modifican la capacidad de recuperación; se considera el conjunto. [6]

Se priorizan horarios de sueño regulares, alimentación suficiente y oportunidades reales de recuperarse. Como orientación, los adultos suelen necesitar entre 7 y 9 horas de sueño, con variabilidad y necesidades que pueden aumentar. También importan la calidad y la somnolencia diurna. [7]

17.2 Alimentación y preparación de la prueba

El dossier de fisiología y nutrición de BreatheSport acompaña este programa. Las sesiones largas o específicas permiten practicar comida y bebida, adaptadas a duración, calor y tolerancia. No se estrenan productos ni cambios importantes el día de la competición.

La disponibilidad energética insuficiente puede afectar a salud y rendimiento. Cansancio persistente, mala recuperación, lesiones repetidas o alteraciones menstruales merecen atención profesional: no se interpretan como falta de voluntad ni permiten un diagnóstico por sí solos. [8]

17.3 Volver tras una interrupción

Después de enfermedad, lesión o varias semanas sin entrenar, se revisa el punto de partida y se adapta el retorno a la situación y, cuando corresponda, a las indicaciones sanitarias. Se recupera tolerancia antes de intentar alcanzar de golpe el volumen anterior. Las sesiones perdidas no son una deuda que deba pagarse.

Sostenibilidad

Una semana viable que puede repetirse tiene más valor que una semana excepcional que obliga a abandonar después. Comunicar pronto los cambios permite ajustar el proceso.

18. Organización del grupo y seguridad

18.1 Sesiones compartidas e individualización

El equipo técnico comunica objetivo, adaptaciones, material y puntos de reunión. El deportista conoce qué puede modificar y cuándo consultar. Las tareas autónomas se diferencian de las supervisadas; horarios, instalaciones y personal se concretan en la organización del club, sin dar por disponibles recursos no confirmados.

Entorno	Criterios de organización
Piscina y aguas abiertas	Respetar capacidad del espacio, normas, autonomía y acompañamiento. Ajustar o cancelar ante condiciones inadecuadas.
Bicicleta	Material revisado, casco, circulación responsable, recorrido y reagrupamientos conocidos.
Carrera	Superficie, visibilidad, calor y tráfico compatibles con la tarea. Alternativa si cambian las condiciones.
Fuerza e híbridos	Pasos despejados, material estable, cargas asignadas y circulación ordenada entre estaciones.

18.2 Responsabilidades y comunicación

Equipo técnico: planificar, explicar, observar y ajustar; revisar comentarios y evaluar. **Deportista:** comunicar disponibilidad y limitaciones, seguir la intención y registrar cambios. **Grupo:** respetar ritmos, instalaciones y convivencia; apoyar sin presionar para superar cargas no previstas.

Antes de la semana se revisan cambios de agenda. Después de sesiones clave se añade un comentario breve. En cada bloque se acuerdan prioridades y ajustes. Las urgencias o síntomas que requieran atención inmediata no se gestionan esperando respuesta en TrainingPeaks.

19. Conclusiones y compromiso BreatheSport

Esta programación mantiene el carácter inclusivo del grupo absoluto y amplía sus posibilidades competitivas. Natación, ciclismo y carrera siguen formando el núcleo del triatlón; la fuerza y la preparación híbrida reciben planificación propia para responder a los nuevos objetivos del club.

La mejora se construye con objetivos claros, sesiones comprensibles y ajustes oportunos. La tecnología aporta información, el entrenador la interpreta con el deportista y el grupo favorece continuidad y pertenencia. Ninguna herramienta sustituye escuchar cómo se está respondiendo al trabajo.

19.1 Comprometerse con el proceso

Compromiso	Aplicación cotidiana
Constancia	Entrenar de forma compatible con la vida y comunicar cambios.
Criterio	Conocer el objetivo y respetar también las sesiones suaves.
Aprendizaje	Practicar técnica, aceptar ajustes y evaluar más allá de una marca.
Equipo	Compartir el esfuerzo y respetar diferencias de nivel y objetivos.
Autonomía	Comprender sensaciones, registrar lo relevante y tomar decisiones acordadas.

QUIERO, PUEDO, LO HAGO

Una identidad que se expresa en acciones sostenibles: prepararse, aprender, cuidarse y avanzar junto al equipo. La ambición deportiva se acompaña de paciencia y decisiones adaptadas a cada persona.

El siguiente paso es concreto: elegir prioridad, comprobar disponibilidad y convertir este marco en sesiones individualizadas. El calendario definitivo permitirá afinar la especificidad manteniendo los principios del programa.

Fuentes y criterios de elaboración

Base documental: *PROGRAMACIÓN GENERAL TRIATLÓN ABSOLUTOS*, facilitada por BreatheSport. Se desarrollan sus siete ejes: introducción, objetivos generales y específicos, temporalización, metodología, evaluación y conclusiones. Se añade una línea prioritaria de formatos híbridos, incluido el hyathlon federado.

Las semanas y las duraciones de fases son propuestas prácticas, no protocolos universales ni garantías de resultados. Las referencias respaldan los criterios generales señalados. Las normas aplicables son las vigentes para cada evento y categoría.

[1] Federación Española de Triatlón. Reglamentos y documentación oficial de competición. Consultar la versión y normativa de cada evento.

[Abrir fuente](#)

[2] HYROX. Reglamento oficial Singles 2025/26, como ejemplo de formato con estándares propios. Para competir, comprobar edición y división vigentes.

[Abrir fuente](#)

[3] Schumann et al. (2022). Compatibility of Concurrent Aerobic and Strength Training for Skeletal Muscle Size and Function: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine.

[Abrir fuente](#)

[4] Wang et al. (2023). Effects of tapering on performance in endurance athletes: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE.

[Abrir fuente](#)

[5] TrainingPeaks. Training Stress Scores (TSS) Explained. Documentación del cálculo y diferencias entre tipos de TSS.

[Abrir fuente](#)

[6] Soligard et al. (2016). How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. British Journal of Sports Medicine.

[Abrir fuente](#)

[7] Walsh et al. (2021). Sleep and the athlete: narrative review and expert consensus recommendations. British Journal of Sports Medicine.

[Abrir fuente](#)

[8] Mountjoy et al. (2023). IOC consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). British Journal of Sports Medicine.

[Abrir fuente](#)

Horario del club: cuadrante del grupo de triatlón facilitado para esta edición. Las semanas tipo utilizan sus franjas de actividad y proponen una duración individual adaptada.

Modelos de zonas: Goyo Vázquez, materiales BreatheSport de carrera, natación y ciclismo incorporados al dossier de fisiología y nutrición. Los modelos propios orientan la comunicación del entrenamiento y requieren individualización.