



# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO TRIMESTRAL

**ENFOCADO A NATACIÓN – LASER RUN Y ESGRIMA**

*(PARA ATLETAS ENTRE 14 Y 16 AÑOS)*



UNION INTERNATIONALE  
DE PENTATHLON MODERNE

## PREFACIO

---

La UIPM está encantada en publicar un plan de entrenamiento elaborado por Ivan Lo Giudice, entrenador nacional de Italia. El foco del documento está en los atletas entre 14 y 16 años ya iniciados en los fundamentos básicos de la natación y laser run.

El programa de tres meses consiste en un abordaje directo del autor sobre como planear las sesiones, enfocándose en el regreso de los atletas de días festivos o en el caso después de las restricciones de entrenamiento por la pandemia provocada por el coronavirus COVID – 19.

Al final del documento, se presenta una tabla gráfica con la estimación de la cargas de trabajo, volumen y intensidad de entrenamiento, en una comprensiva periodización y distribución de sesiones en los microciclos y mesociclos. La tabla gráfica es una herramienta con mucho valor ya que nos ayuda en el control de la evaluación y puede ser directamente aplicada en los atletas que compiten en Biatle, Triatle y Tetratlón.

Esperamos que esto sea una buena lectura e inspiración para el entrenamiento.

*La UIPM*

### El autor

---

Ivan Lo Giudice es actualmente el jefe de entrenadores de la selección varonil Italiana de Pentatlón Moderno. Ex-pentatleta, Ivan inició a la edad de 11 años, compitiendo casi dos décadas desde la base hasta evento internacionales, incluidas varias Copas del Mundo y Campeonatos Mundiales.

Como entrenador, primero se especializó entrenando niños y jóvenes atletas desde el 2006. Después de debutar en su ciudad natal Montelibretti, su pericia y acumulada experiencia lo trajeron a niveles más altos; Jefe de entrenadores del equipo Nacional Juvenil (2013), del equipo junior (2014) y finalmente Senior varonil (2018). Sus atletas han ganado medallas en los máximos eventos de la UIPM, incluidos los Campeonatos Mundiales juveniles, junior y Senior

Desde el 2018, Ivan está certificado nivel 3 (entrenador Senior), dentro del Programa de Certificación de Entrenadores de la UIPM. También es nivel 4, en la certificación europea de entrenadores de la Scuola dello Sport (Comité Olímpico Italiano).



*Union Internationale de Pentathlon Moderne, 2020. This document is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/), which permits use, duplication, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author and the source, provide a link to the Creative Commons license and indicate if changes were made.*

## INTRODUCCIÓN

---

Lo que están a punto de ver en este documento, es una propuesta de programación clásica, que provee una preparación dentro de un ciclo de tres meses para los atletas que regresan a sus rutinas de entrenamiento después de un largo descanso (ej. festividades – verano).

El principal concepto de entrenamiento juvenil es que los niños y adolescentes no son adultos pequeños y consecuentemente sus entrenamientos no pueden ser una “adaptación reducida del entrenamiento de adultos”. A diferencia de los adultos, los jóvenes continúan creciendo, tienen cambios físicos y psicológicos que deben ser considerados al elaborar sus planes de entrenamiento. Los procesos de entrenamiento deben comprender y acompañar los procesos de crecimiento físico y psicológico, para apoyar y acompañar a los jóvenes en su proceso de mejora de habilidades motrices y capacidades condicionales y coordinativas.

Al presentarse este ejemplo de programa de entrenamiento, se presume que el atleta ha trabajado propiamente bajo un sistema de entrenamiento, en el que fueron incluidos y respetados todos los principios individuales del crecimiento del atleta. Y también se espera que el atleta haya sido dotado de antecedentes técnicos, coordinativos y psicológicos.

El trabajo en esta edad tiene un enfoque técnico – psicológico, que dota de base al atleta para que en futuros años le ayude a desarrollar su máximo potencial. Ésta propuesta de trabajo pretende llamar la atención en aspectos de resistencia (con pistas de exigencia aeróbica); fuerza (cargada de forma natural y con expresiones de velocidad y fuerza rápida); velocidad/arranque; y la continua mejora de aspectos técnicos.

Los atletas en este grupo entrenarán las cinco disciplinas, con una dosificación de cinco o seis días. A la semana que incluyen:

- Cinco sesiones de natación.
- Cuatro a cinco sesiones de carrera (incluido el láser – run) + tres sesiones exclusivas de tiro.
- Tres sesiones de esgrima (una técnica / plastrón + dos de combate).
- De ser posible: una sesión de equitación a la semana.

Debe ser considerado que se está pensando en grupo constituido por atletas de 14 a 16 años, los entrenadores deben poner atención en las cargas de trabajo durante la semana o microciclo, tratando de balancear necesidades técnicas y psicológicas del atleta, las cuales difieren considerablemente entre los atletas de esa edad.



## NATACIÓN

El periodo de entrenamiento debe ser dividido en microciclos, dando espacio para las condiciones, que habiliten al atleta a construir una excelente ejecución al paso del tiempo.

Los mesociclos pueden ser divididos en tres o cuatro microciclos de carga y una de recuperación, haciendo posible la compensación interna de la carga y el comienzo óptimo de un nuevo ciclo, con fase de descanso.

### SEMANAS 1 A 5

- Semanas de la 1 a la 2: Introducción General, inicio de una nueva temporada, después de un descanso Ejercicios técnicos y de sensibilización.
- Semanas de 3 a 4: Carga aeróbica (siempre gradual) con atención en aspectos técnicos.
- Semana 5: Descanso activo.

#### Ejemplos de los trabajos principales::

Ejemplos de los trabajos principales: (ejemplos de abreviaciones página 11):

- A2: 18 x 100m
- B1: 3 x (4 x 150 m)
- B2: 15 x 100 (secuencia 3 B2/2 A2)

### SEMANAS 6 A 9

- Expansión del volumen semanal total enfocándose en metas técnicas considerando el uso de equipo (e.g. snorkel, pull boy, paletas) durante una buena parte de la sesión para apoyar la mejora técnica.
- La progresión del volumen aeróbico debe estar basado en un programa multi – anual, que se llevará a cabo con el tiempo.
- Los ejercicios de coordinación ponen especial atención en el gesto técnico (amplitud, frecuencia, coordinación de brazos y piernas, reducción del arrastre).

#### Ejemplos de los trabajos principales:

Ejemplos de los trabajos principales: (ejemplos de abreviaciones página 11)

- A2: 20 x 100 m
- B1: 4 x (4 x 150 m)
- B2: 18 x 100 (secuencia 3 B2/2 A2 concluyendo con 3 B2)



## SEMANAS 10 A 13

- Gradual incremento de la carga aeróbica/ aspectos técnicos incluidos en la carga de trabajo.
- Introducción al trabajo de velocidad direccionando a la mejora de la coordinación con trabajos de alta intensidad (las condiciones técnicas se deben mantener en paralelo con la amplitud de brazada y la relación de frecuencia.
- Este bloque de trabajo es un punto clave para toda la exigencia aeróbica y capacidad en los trabajos de lactato, que serán introducidos en la segunda parte de la temporada.

### **Ejemplos de trabajos principales;**

Ejemplos de trabajos principales: (ejemplos de abreviaciones pág 11)

- A2: 24 X 100 m
- B1: 2X (8X50m)
- B2: 20X100m (secuencia 3 B2/2 A2)
- C3: 16x25m (1 rápido/1 lento)
- C1: 18x50m (4 rápido/2 lento)



## LASER RUN

Aunque el laser run está considerado como una sola disciplina, cuando se planea lo consideramos como un evento combinado. Por lo tanto, y por razones didácticas, cuando se lleva al documento, se deberá dividir entre tiro y carrera. Como sea el atractivo de las sesiones de entrenamiento, dependerá de la creatividad del entrenador fusionando los conceptos de ambas disciplinas.

Obviamente habrá sesiones exclusivas de tiro y exclusivas de carrera, pero las sesiones de laser run serán las que forjen a los atletas en los aspectos, no sólo en psicológico y biomecánico, si no que serán los que otorguen las habilidades únicas requeridas cuando se tira después de correr.

Como se mencionó previamente, el laser run es una disciplina muy atractiva para los jóvenes atletas. Así mismo, es extremadamente importante incluir prácticas lúdicas (aprendiendo a través del juego) durante el entrenamiento, incluyendo el uso de aplicaciones para teléfonos celulares y diseñar pequeñas competencias/ retos entre grupos de trabajo o equipos de entrenamiento. Pudiéndose usar el hándicap, haciendo un cálculo proporcional para mujeres cuando entrenan con hombres, ésta puede ser una excelente herramienta de desarrollo y espíritu de trabajo en equipo y por ende elevar el nivel de desarrollo.



## Carrera

Los principios y razonamientos usados para construir las sesiones de natación son usadas para la carrera.

### SEMANAS 1 A 5

- Semanas 1 y 2: Reacondicionamiento muscular general, después de los días festivos y preparación Para el siguiente trabajo. Las cargas son de baja intensidad y el volumen es dirigido a la preparación física general.
- Semanas 3 y 4: La intensidad se mantiene baja y el volumen de trabajo se incrementa en comparación a las semanas anteriores. Dos veces por semana sesiones de preparación física + dos sesiones específicamente se pueden llevar a cabo. El trabajo esta dirigido a la resistencia (circuitos y farlek) ejercicios de fuerza general (sesiones de gym + fortalecimiento muscular) y habilidades coordinativas (ejercicios de coordinación).
- Semana 5: Descanso activo.

## SEMANAS 1 A 5

### Ejemplos de trabajos principales

Ejemplos de trabajos principales; (ejemplos de abreviaciones página 12)

- Semana 1: 20' a 30' + elasticidad y ejercicios de movilidad articular.
- Semana 2: 30' a 40' (introduciendo pequeños arrancones) + elasticidad, ejercicios de movilidad articular y ejercicios de preparación física general.
- Semana 3: 20' calentamiento progresivo + 30 min fartlek en proporción de 1 a 2 (ej. 10 x (1' fuerte / 2' fácil), elasticidad general, circuito de entrenamiento consistente en siete ejercicios (1' cada uno) para repetirse dos veces con 5 minutos de recuperación (ej. abdominales, saltar la cuerda, saltos, etc.). Entre cada uno de los ejercicios los atletas harán 100 m de carrera suave con máximo control de técnica.
- Semana 4: Para carrera: el mismo trabajo que la semana anterior incrementando 5'/10'. En el circuito de trabajo se incrementa la duración a 1'30"-
- Semana 5: Se considera el mismo plan que en las semanas 1 y 2.

## SEMANAS 6 A 9

- En este mesociclo los atletas efectuarán un circuito de elasticidad general/ la semana y los entrenamientos se direccionarán a la aceleración y se introducirán los arrancones.
- En las semanas 6 y 7, un fartlek por semana es importante. Así como los entrenamientos por intervalos pueden ser introducidos en este periodo.
- **Información a cerca de trabajo en intervalos** el trabajo con este grupo de edad se enfoca en enseñar a los atletas en cómo manejar su energía en cierta distancia, pero sin la presión del cronómetro. Esta clase de trabajo nunca se debe hacer a máxima velocidad, y los atletas no deben de terminar la sesión con la sensación de haberlo dado todo.

### Ejemplos de trabajo principales

Ejemplos de trabajo principales; (ejemplos de abreviaciones pág.12)

- **Fartlek:** 10 minutos de calentamiento y 2 o 3 x 18 minutos (fuerte / fácil) ; 1' / 2'; 45" / 75", 30" / 90", 15" / 105", todos se repetirán de 2 a 3 veces.
- **Aceleración:** 15' calentamiento + 3 x (30 – 40 – 50 m) con completa recuperación (ej. salto bajo / patada en la nalga / elevación rodillas).
- **Sprint:** 15' calentamiento + 10 x 60 m rec 2', o 8 x 80 m rec 2', o 4 x 80 m + x 60 m rec 2' / 1'30".
- **A intervalos:** Para ser usado sólo por los atletas mayores dentro del grupo. Una vez por semana, y con los menores modulando las distancias, intensidades y recuperaciones. Para ese grupo, el volumen máximo será de 4 a 5 km preferentemente usando distancias hasta de 1200m con recuperaciones desde 2' a 4'.
- Para los más jóvenes, el volumen máximo será de 3 a 4 km, usando distancias preferentemente hasta 800 a 1000 m con recuperaciones largas, pero incompletas y con un máximo de intensidad de 80%.

## SEMANAS 10 A 13

- Al final de esta fase, los atletas pueden tomar parte en competencias de control o test para evaluar su evolución.
- El trabajo de aceleración y sprint permanecen igual que en el mesociclo anterior.
- Para los circuitos y ejercicios relacionados con fuerza y técnica, la preferencia debe darse a los ejercicios de rápida ejecución sin perder la calidad del gesto deportivo.
- Respecto al entrenamiento de intervalos, el volumen suavemente decrecerá, mientras que la intensidad se moverá hacia el paso que los atletas enfrentarán en sus competencias.

### Ejemplos de trabajos principales;

Ejemplos de trabajos principales; (ejemplos de abreviaciones página 12)

- **Fartlek** 40' carrera, comprendiendo: 15' calentamiento, después 2'30" suave / 30" fuerte hasta alcanzar 35' y en los últimos 5' paso suave de recuperación.
- **Carrera continua:** 40' (los más jóvenes) / 50' (los mayores) con paso controlado, teniendo la seguridad de que los atletas mantienen la postura correcta.
- **Circuito general:** El mismo circuito de las semanas 1 y 5, pero de 3 a 4 repeticiones y 4' de recuperación.
- **Aceleraciones:** Variedad extensiva con ejercicios de aceleración pudiendo ser: salto bajo / salto alto / patada talón nalga / elevación rodillas / carioca / zancadas / venados.
- **A intervalos:** Para los atletas mayores, las distancias no deben ser mayores a 1000 m y el volumen total. De 4 / 5 km con una larga recuperación de (3' a 4') y la intensidad cerca al paso de la competencia. Para los más jóvenes, las distancias no deben ser mayores a 800 m y el volumen total 3 / 3.5 km, la recuperación de (3' a 4') y la intensidad no mayor al 85%.



## Tiro

Antes del 2009, las pruebas se llevaban a cabo con tiro estático, pero con la creación de la prueba combinada y la evolución del láser run, nuestro modelo de ejecución a sido completamente modificado. La prueba del tiro es completamente diferente a su antecesora, por lo tanto, nuestra propuesta de entrenamiento debe ser diferente.

Como el laser run es mucho más dinámico, y más divertido, desde el punto de vista de un niño/ adolescente, nos permite adoptarlo más fácilmente en comparación del viejo estilo que no a todos gustaba, y más bien apuntando a la aproximación



del entrenamiento real con niños (10 a 13) en fase inicial, pueden adquirir los requerimientos básicos de fluidez y gestos específicos, con trabajo basado en juegos y ejercicios.

Con niños de 14 años, ellos podrían requerir trabajar más enfocados en los detalles técnicos. Esta es la edad óptima para enseñar estos aspectos, manejándolos para obtener de estos atletas la concentración que necesitarán tener para esta prueba.

Permanentemente se revisarán los fundamentos técnicos, ya que eso es extremadamente importante durante toda la transición. Existe una serie de videos producidos por la UIPM "Laser Run made it simple" para ser usado por los atletas. Para acceder a estos videos en YouTube en la página de la UIPM, por favor haz [click aquí](#).

Esto quiere decir, que mientras en una mano creamos mayor instinto de tiro, que permite al atleta personalizar su posición, gesto técnico y respiración. En la otra mano, seguiremos teniendo las bases técnicas del viejo estilo de tiro estático, sujeción, elevación, alineación de miras, activación del disparador y continuación.

A continuación, podrás encontrar sugerencias, para este programa de tres meses, es importante tener en mente la creatividad y flexibilidad al momento de planificar las sesiones, y cuidadosamente mezclar el tiro estático con el láser run.

## SEMANAS 1 A 6

El entrenamiento de tiro, esta basado en los fundamentos del tiro tradicional, gradualmente se podrán introducir ejercicios para mejorar la coordinación del tiro, con las llegadas de carrera.

- Dos sesiones de tiro estático por semana, enfocados con la base fundamental del tiro. Al final de la segunda semana, agregar ejercicios que contengan carreras cortas, seguidas por tiro.
- Por lo menos una vez por semana sesiones exclusivas de carrera y tiro. Varias series de tiro se deberán incluir en las sesiones de carrera de larga distancia (con paso moderado a lento), con pequeñas aceleraciones hacia el área de tiro, para ayudar a los atletas a reproducir condiciones técnicas y coordinativas similares al momento de la competencia.

## SEMANAS 7 A 13

La planeación para las semanas 7 a 13, puede estar enteramente destinada a la transición de tiro estático a dinámico. Cuando no hay competencia al corto plazo, el trabajo deberá ser dirigido hacia la parte técnica.

- Dos sesiones de tiro estático por semana, una completamente enfocada hacia el área fundamental de la técnica del tiro y la otra basada al tiro dinámico.
- Dos sesiones de laser run, una enfocada a el trabajo de distancia en carrera larga y la otra ligeramente hacia el trabajo de intervalos o fartlek, tratando de reproducir las condiciones de competencia.



## ESGRIMA

Los atletas pueden empezar con trabajo en grupo / las sesiones desde la semana 2, y después de eso tratar gradualmente de incorporarlos a las sesiones individuales, dos sesiones por semana. Desde el final del segundo mesociclo las competencias de fin de semana son importantes, para determinar su rendimiento y entendimiento de la prueba.

El objetivo principal, en este grupo de trabajo, es fundamentar, los aspectos técnicos y también su progreso táctico (con sesiones prácticas y teóricas). Cabe destacar la importancia del entrenamiento y competencias con amplia variedad de atletas, que les permitan desarrollar y consolidar un buen nivel de esgrima.

En la página 12, también se puede ver una propuesta, que permite determinar el volumen de entrenamiento, basado en el número de toques y sesiones efectuadas. La intensidad del entrenamiento puede tener una amplia variedad dependiendo del objetivo que pretenda el entrenador.

### PROGRAMA SEMANAL

#### Sesión 1

- 30' trabajo de pies +ejercicios preparatorios.
- 1 h juego libre.
- 20' / 30' clase individual.

#### Sesión 2

- 40' ejercicios (trabajo en parejas).
- 1 h juego libre.

#### Sesión 3

- 2 h juego libre, incluyendo clase individual.

#### Ejemplos de ejercicios de preparación

Esta clase de ejercicios son extremadamente valiosos y se pueden hacer no sólo dentro del club de esgrima, sino también en casa.

Existen varios sitios en la web, con explicaciones y videos respecto a estos ejercicios, es altamente recomendado utilizarlos de forma lúdica (aprendiéndolos a través del juego) instando a los atletas a ejecutarlos cada vez mejor.

Por lo tanto, utilizando pelotas de tenis, balones medicinales y bandas elásticas entre otros equipamientos, es importante su uso no solo para el desarrollo motor o coordinación, si no también para la mejora de la velocidad, fuerza y flexibilidad de los atletas.

## GRÁFICAS DE PERIODIZACIÓN

El principal objetivo de la presentación de estas gráficas en las próximas páginas, es presentar un modelo que pueda ayudar a los entrenadores, en los aspectos de lectura y análisis, que a menudo no se discuten cuando se habla de nuestro deporte.

Contiene un color y código intuitivo por disciplina (natación, tiro – carrera, esgrima) asigna valores de vista previa de planificación de carga empírica, tanto para volumen semanal e intensidad diaria, usando una escala de 1 (el más bajo) a 5 (el más alto). Es interesante destacar el número de toques en la sesión de esgrima, para determinar el volumen de la sesión.

Además se puede estimar la carga semanal (con escala de 1 a 3), esto puede ser de mucha ayuda cuando se elaboran otros mesociclos con la misma sesión.

La terminología empleada para describir las sesiones es ampliamente discutida en la literatura. Para preparar las sesiones de LR, las observaciones previamente presentadas en este documento, deberán ser fusionadas con las sesiones de carrera.

## NATACIÓN

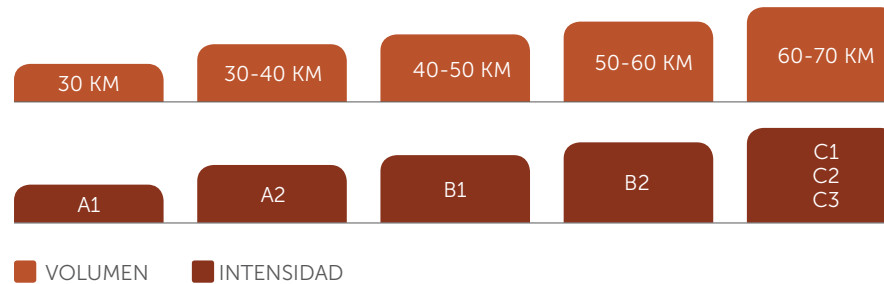


### SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Aeróbico suave	A1
Aeróbico < 160 bpm	A1 / A2
Aeróbico = 170 bpm	A2
Aeróbico + entrenamiento ritmo de competencia	A2 + B3
Aeróbico + entrenamiento sprint aláctico	A2 + C3
Aeróbico centrado en el umbral	A2>B1
Umbral aeróbico	B1
Vo2máx	B2
Mix Umbral de entrenamiento y Vo2máx	B1>B2
Mix Vo2máx y tolerancia al lactato	B2>C1
Tolerancia al lactato	C1
Pico de lactato	C2
Sprints alácticos	C3
Ejercicios de fuerza	FH20
Partidos o modelo similar de rendimiento	D
Ejercicios	EX



## CARRERA



### SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Baja intensidad (<2 mMol)	A1
Umbral aeróbico (2 Mol)	A2
Umbral anaeróbico (3 – 5 mMol)	B1
Máxima velocidad aeróbica (6-12 mMol)	B2
Resistencia láctica	C1
Fuerza a lactato	C2
Capacidad de lactato	C3
Ejercicios	Ex
Fuerza	F
Fuerza específica	FS
Circuito de entrenamiento	CT
Farlek	FAR
Aceleración	ALL
Entrenamiento de velocidad	RA
Paso progresivo	PG



## ESGRIMA



### SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Esgrima libre	FF
Clase individual	IL
Clase teórica	TS
Asaltos de 1 golpe x 1 minuto	1M
Torneos de entrenamiento o Competencias	C
Trabajo de pies	FW
Ejercicios técnicos	TD

## SEMANA 1

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL 1

**CARGA DE TRABAJO GENERAL**  
(1-3)



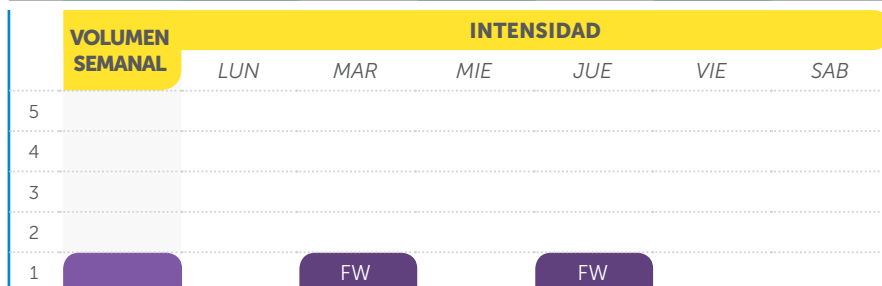
**CARRERA**  
VOLUMEN E INTENSIDAD  
(1-5)



**NATACIÓN**  
VOLUMEN E INTENSIDAD  
(1-5)

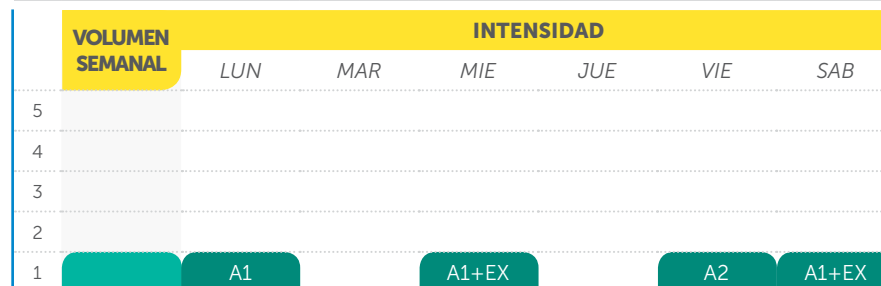


**ESGRIMA**  
VOLUMEN E INTENSIDAD  
(1-5)



## SEMANA 2

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL 2





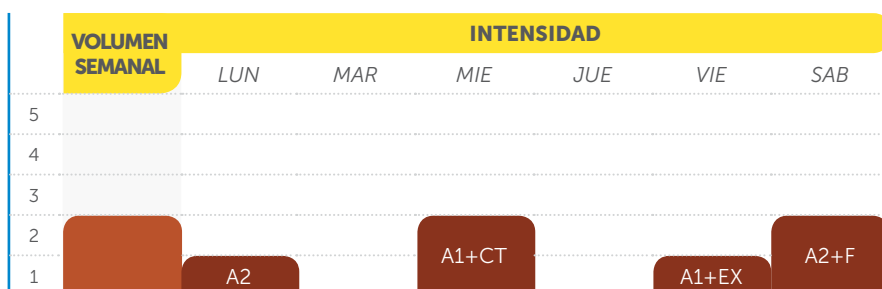
## SEMANA 3

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL 3

#### CARGA DE TRABAJO GENERAL (1-3)



#### CARRERA VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)



#### NATACIÓN VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)

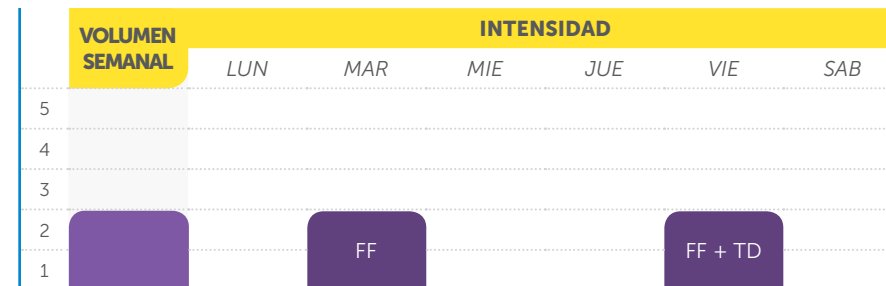
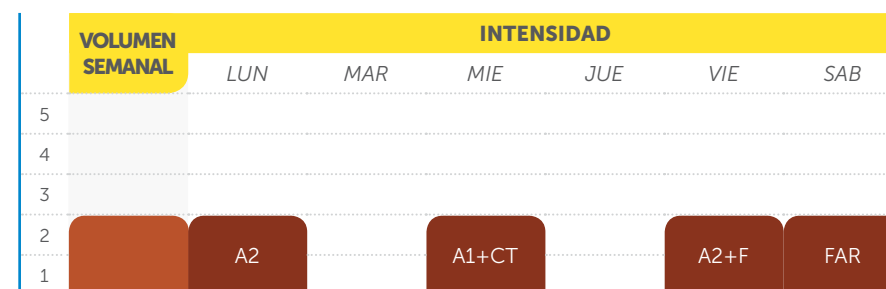


#### ESGRIMA VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)



## SEMANA 4

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL 4



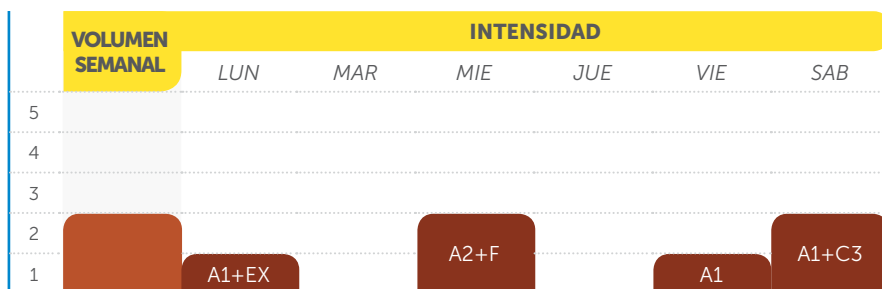
## SEMANA 5

### RECUPERACIÓN

#### CARGA DE TRABAJO GENERAL (1-3)



#### CARRERA VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)



#### NATACIÓN VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)

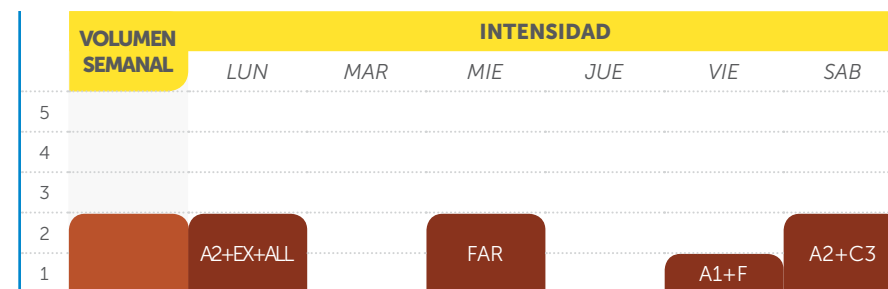


#### ESGRIMA VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)



## SEMANA 6

### AERÓBICO GENERAL 1



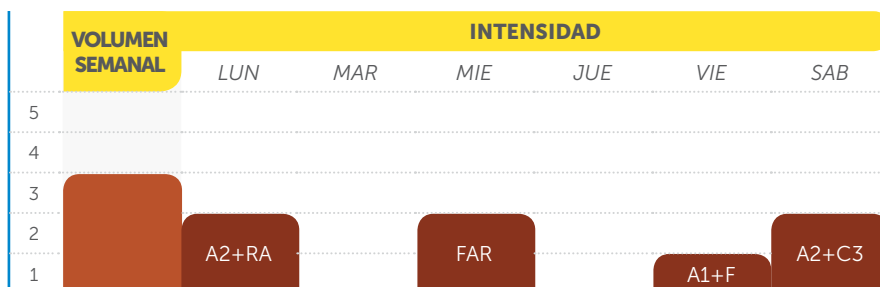
## SEMANA 7

### AERÓBICO GENERAL 2

#### CARGA DE TRABAJO GENERAL (1-3)



#### CARRERA VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)



#### NATACIÓN VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)

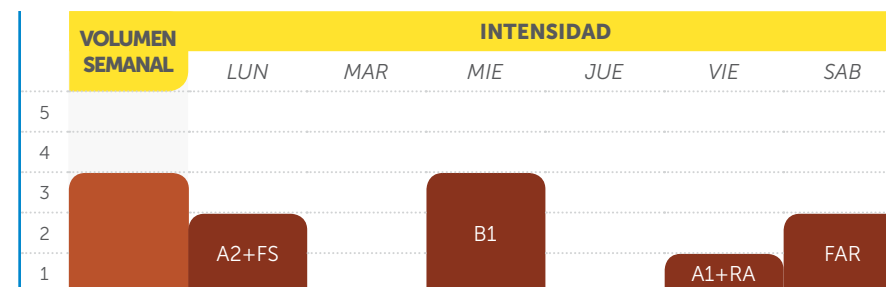


#### ESGRIMA VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)



## SEMANA 8

### AERÓBICO GENERAL 3



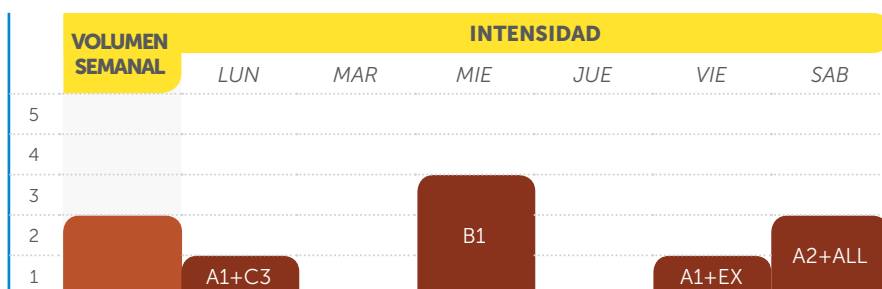
## SEMANA 9

### RECUPERACIÓN

#### CARGA DE TRABAJO GENERAL (1-3)



#### CARRERA VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)



#### NATACIÓN VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)

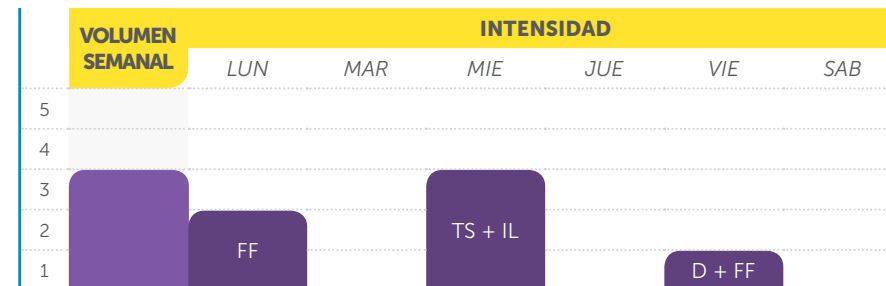
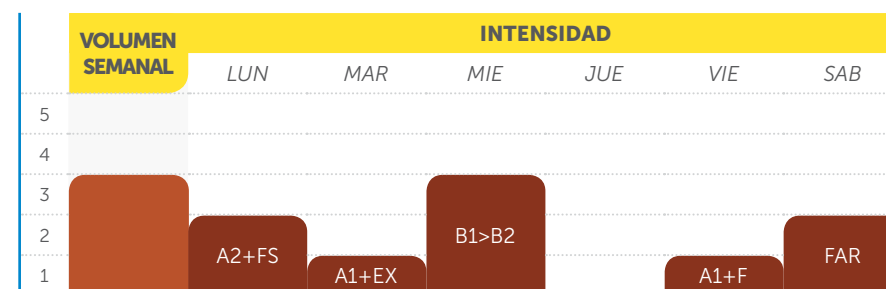


#### ESGRIMA VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)



## SEMANA 10

### AERÓBICO INTENSIVO 1



## SEMANA 11

### AERÓBICO INTENSIVO 2

**CARGA DE TRABAJO GENERAL**  
(1-3)



**CARRERA**  
VOLUMEN E INTENSIDAD  
(1-5)



**NATACIÓN**  
VOLUMEN E INTENSIDAD  
(1-5)

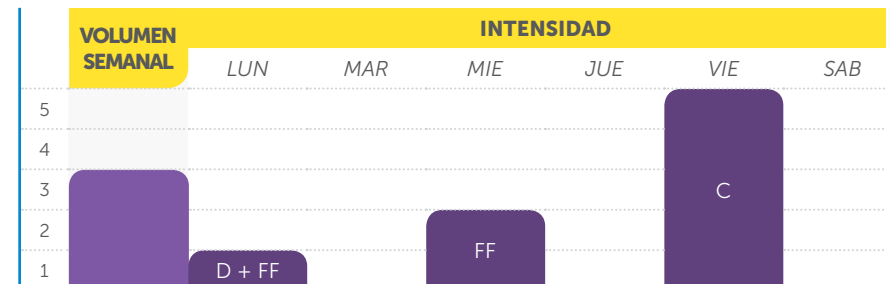
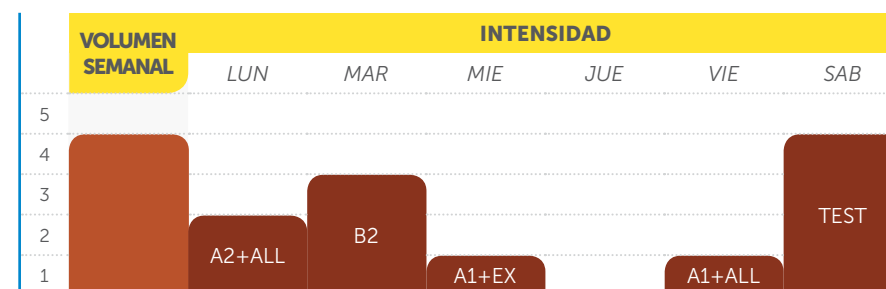


**ESGRIMA**  
VOLUMEN E INTENSIDAD  
(1-5)



## SEMANA 12

### AERÓBICO INTENSIVO 3





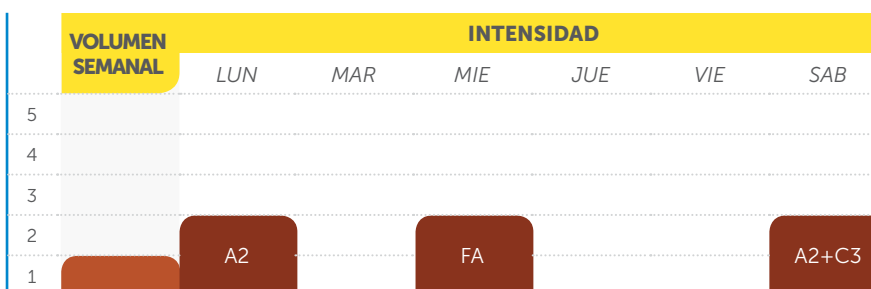
## SEMANA 13

### RECUPERACIÓN

#### CARGA DE TRABAJO GENERAL (1-3)



#### CARRERA VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)



#### NATACIÓN VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)



#### ESGRIMA VOLUMEN E INTENSIDAD (1-5)





UNION INTERNATIONALE  
DE PENTATHLON MODERNE

UNION INTERNATIONALE DE PENTATHLON MODERNE  
STADE LOUIS II – ENTRÉE E  
13 AVENUE DES CASTELANS  
MC – 98000 MONACO



**Web:**  
[pentathlon.org](http://pentathlon.org)



**Facebook:**  
[/theUIPM](https://www.facebook.com/theUIPM)



**Twitter:**  
[@theUIPM](https://twitter.com/theUIPM)



**YouTube:**  
[UIPMTV.org](http://UIPMTV.org)



**Instagram:**  
[/theUIPM](https://www.instagram.com/theUIPM)



**Weibo:**  
国际现代五项联盟



**VKontakte:**  
[/worldpentathlon](https://vk.com/worldpentathlon)



**UIPM  
Central App:**  
iOS/Android