

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 3-1 al 9-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 8X50CR DESC=5" + 5 FLEXIONES DE BRAZOS + 8X50CR CON MANOPLAS + 5 SENTADILLAS + 8X50CR CON TUBO DESC=5" + 5 FLEXIONES DE BRAZOS + 8X50CR CON TUBO Y MANOPLAS DESC=5" + 5 SENTADILLAS + 8X50CR CON ALETAS (1 SERIE FUERTE / 1 SERIE SUAVE) DESC=5". TOTAL: 2000M LOS QUE QUIERAN PUEDEN HACER LOS 45' DE ENTRENO CON SERIES DE 50M DE CROL CON 10" DE DESCANSO.		DESCANSO	200 CALENTAR + 8X50 CON MANOPLAS (25 PUNTO MUERTO / 25CR) DESC=15" + 24X25 CON ALETAS (4 SERIES PIES DE CROL / 4 SERIES PUNTO MUERTO / 4 SERIES CROL FUERTES)DESC=5" + 32X25CR (5 SERIES FUERTES / 3 SERIES SUAVES) DESC=10" + 100 SUAVES. TOTAL: 2100M		
BICI			RODILLO 10' CALENTAR + 10X2'30" (1' SENTADO A 100RPM / 1' DE PIÉ A 60RPM / 30" SPRINT) RECUPERAR 2' ENTRE SERIES + 5' SUAVES. TOTAL: 60MIN	DESCANSO		ENTRE 2 Y 4H... SI HACE MUCHO QUE NO SALEN, CIRCUITO PLANO Y ÁGIL. SI PEDALEAN CON CONTINUIDAD SALIDA CON DESNIVEL. TOTAL: 120-240MIN	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' MOVILIDAD ARTICULAR + 2X100M PROGRESIVAS + 2KM (200M SUAVES / 200M FUERTES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' MOVILIDAD ARTICULAR + 4KM (200M SUAVES / 200M FUERTES)+ 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN			DESCANSO			
OTROS			CIRCUITO DE MUSCULACIÓN TOTAL: MUSC	DESCANSO			BICI + CARRERA JÓVENES: BICI: 1H SUAVE + CAR: 10' SUAVES. ADULTOS: BICI: 1H-2H SUAVES + CAR: 15-30' SUAVES. TOTAL: BICI: 60-120MIN / CAR: 10-30MIN

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 3-1 al 9-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' MOVILIDAD ARTICULAR + 2X100M PROGRESIVAS + 2KM (200M SUAVES / 200M FUERTES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' MOVILIDAD ARTICULAR + 4KM (200M SUAVES / 200M FUERTES)+ 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN		JÓVENES: 15' CALENTAR + 8X30" FUERTES EN SUBIDA, RECUPERAR 1'30" (BAJANDO Y SIN CORRER) + 9' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 8X30" FUERTES EN SUBIDA, RECUPERAR 1'30" (BAJANDO Y SIN CORRER) + 30' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN	DESCANSO	JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' (5' RITMO MEDIO / 5' SUAVES) + 8' (4' RITMO MEDIO / 4' SUAVES) + 6' (3' RITMO MEDIO / 3' RITMO SUAVE) + 6' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 10' (5' RITMO MEDIO / 5' SUAVES) + 8' (4' RITMO MEDIO / 4' SUAVES) + 6' (3' RITMO MEDIO / 3' RITMO SUAVE) + 15' SUAVES. TOTAL: 40-54MIN	DESCANSO	CACO... JÓVENES: ENTRE 1H Y 1H12' ALTERNANDO (4' CORRER / 2' CAMINAR / 3' CORRER / 3' CAMINAR). ADULTOS: ENTRE 1H Y 2H ALTERNANDO (4' CORRER / 2' CAMINAR / 3' CORRER / 3' CAMINAR). TOTAL: 60-120MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN TOTAL: MUSC		DESCANSO		DESCANSO	