

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 10-1 al 16-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 300CR + 300 (50 PIES DE CROL / 50CR) + 300 (50CR FUERTES / 50 PIES DE CROL / 50 ESPALDA O BRAZA SUAVE) + 3X(4X50CR FUERTES DESC=15") ENTRE BLOQUES DESC=1' + 1X400CR RITMO MEDIO CON ALETAS Y TUBO + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M					
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) 15' CALENTAR + 40' (3' ATRANCADOS / 3' ÁGILES / 1' FUERTE / 1' SUAVE) + 5' SUAVES. TOTAL: 60MIN		SALIDA LARGA SUAVE ENTRE 1H30' Y 3H SUAVES CON AGILIDAD. TERMINAR CON 4 SPRINTS DE 30" CADA 5'. TOTAL: 90-180MIN	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' MOVILIDAD ARTICULAR + 2X100M PROGRESIVAS + 1X400M FUERTES DESC=1'30" + 2X200M FUERTES DESC=1' + 4X100M FUERTES DESC=30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' MOVILIDAD ARTICULAR + 2X100M PROGRESIVAS + 2X400M FUERTES DESC=1'30" + 3X300M FUERTES DESC=1'15" + 5X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 4X800M RITMO MEDIO DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + SERIES... - CORTA DISTANCIA: 5X1200M RITMO MEDIO DESC=1'30" - LARGA DISTANCIA: 3X2KM RITMO MEDIO DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN				CACO O CARRERA CONTINUA ENTRE 45' Y 100' SUAVES. TOTAL: 45-100MIN EL OBJETIVO ES QUE CORRAN A INTENSIDAD BAJA, POR LO TANTO SI LES FALTA FONDO Y LAS PULSACIONES LAS LLEVAN MUY ALTAS, ALTERNAR CAMINANDO PARA RECUPERAR.
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN TOTAL: MUSC					

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 10-1 al 16-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' MOVILIDAD ARTICULAR + 2X100M PROGRESIVAS + 1X400M FUERTES DESC=1'30" + 2X200M FUERTES DESC=1' + 4X100M FUERTES DESC=30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' MOVILIDAD ARTICULAR + 2X100M PROGRESIVAS + 2X400M FUERTES DESC=1'30" + 3X300M FUERTES DESC=1'15" + 5X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 4X800M RITMO MEDIO DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + SERIES... - CORTA DISTANCIA: 5X1200M RITMO MEDIO DESC=1'30" - LARGA DISTANCIA: 3X2KM RITMO MEDIO DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN	ENTRE 30-45' SUAVES. TOTAL: 30-45MIN	15' CALENTAR + 5X(1' SUBIENDO RECUPERAR LA BAJADA + 1' EN LLANO PROGRESIVO CADA 15" RECUPERAR 2") + 10' SUAVES. TOTAL: 50MIN LAS SUBIDAS CON ZANCADAS CORTAS Y AUMENTANDO EL MOVIMIENTO DE BRAZOS.	DESCANSO	CACO O CARRERA CONTINUA ENTRE 45' Y 100' SUAVES. TOTAL: 45-100MIN EL OBJETIVO ES QUE CORRAN A INTENSIDAD BAJA, POR LO TANTO SI LES FALTA FONDO Y LAS PULSACIONES LAS LLEVAN MUY ALTAS, ALTERNAR CAMINANDO PARA RECUPERAR.
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN TOTAL: MUSC		DESCANSO	