

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 17-1 al 23-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 50CR + 5 FLEXIONES + 100CR + 5 SENTADILLAS + 200CR + 5 FLEXIONES + 400CR + 5 SENTADILLAS + 12X50 CON ALETAS (3 SERIES PUNTO MUERTO CON TUBO / 3 SERIES TOCANDO CADERA- AXILA-CABEZA CON TUBO / 6 SERIES CROL FUERTES CON TUBO)DESC=15" + 12X25CR FUERTES DESC=30" + 300CR CON MANOPLAS SUAVE + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M					
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) 12' CALENTAR + 8X4' RODAR EN GRUPO SUAVE CON RELEVOS ROTATIVOS ENTRE SERIES 2' LIBRES. TOTAL: 60MIN		SALIDA LARGA SUAVE ENTRE 1H45' Y 3H15' SUAVES CON AGILIDAD. LOS ÚLTIMOS 15' (1' FUERTE / 4' SUAVES) TOTAL: 105-195MIN	
CARRERA	15' CALENTAR + SERIES EN SUBIDA (5X1' RECUPERAR 2' ENTRE SERIES) + 5X30" EN LLANO FUERTE RECUPERAR 1'30" ENTRE SERIES + 10' SUAVES. TOTAL: 50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2x(4X250M A TOPE DESC=1') DESC=3' ENTRE BLOQUES + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + SERIES... - CORTA DISTANCIA: 3X2M RITMO MEDIO DESC=1'30" - LARGA DISTANCIA: 2X3KM RITMO MEDIO DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN		JÓVENES: 10' CALENTAR + 12' (1' SUAVE / 1' FUERTE) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 20' (1' SUAVE / 1' FUERTE) + 15' SUAVES. TOTAL: 32-50MIN		CACO O CARRERA CONTINUA ENTRE 50' Y 105' SUAVES. TOTAL: 50-105MIN 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 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC					

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 17-1 al 23-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	15' CALENTAR + SERIES EN SUBIDA (5X1' RECUPERAR 2' ENTRE SERIES) + 5X30" EN LLANO FUERTE RECUPERAR 1'30" ENTRE SERIES + 10' SUAVES. TOTAL: 50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2x(4X250M A TOPE DESC=1') DESC=3' ENTRE BLOQUES + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + SERIES... - CORTA DISTANCIA: 3X2M RITMO MEDIO DESC=1'30" - LARGA DISTANCIA: 2X3KM RITMO MEDIO DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN		JÓVENES: 10' CALENTAR + 12' (1' SUAVE / 1' FUERTE) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 20' (1' SUAVE / 1' FUERTE) + 15' SUAVES. TOTAL: 32-50MIN	DESCANSO	CACO O CARRERA CONTINUA ENTRE 50' Y 105' SUAVES. TOTAL: 50-105MIN 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 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC		DESCANSO	