

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 24-1 al 30-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 500 (100 CR / 25CR BD / 25CR BI / 25CR ALTERNANDO 2BD - 2BI / 25 PUNTO MUERTO DE CROL / 50CR RESP CADA 3) + 5X100 PIES DE CROL CON ALETAS DESC=15" + 2X(5X50CR FUERTES DESC=15") ENTRE BLOQUES 1' + 250CR CON TUBO Y MANOPLAS + 250 LIBRES. TOTAL: 2000M			400 (150 VARIADOS / 50 PIES DE CROL / 50CR CON PULL / 150CR CON MANOPLAS) + 400 (150CR / 50 PIES DE CROL / 50CR CON TUBO / 150CR CON ALETAS) + 4X100CR RITMO MEDIO DESC=15" + 200CR CON MANOPLAS Y ALETAS RESP CADA 3 + 4X100CR RITMO MEDIO DESC=15" + 200CR CON MANOPLAS Y ALETAS RESP CADA 3 + 200 SUAVES. TOTAL: 2200M		
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) 10' CALENTAR + 5X5' EN GRUPO CON RELEVOS, ENTRE SERIES 5' SUAVES LIBRES. TOTAL: 60MIM		SALIDA LARGA SUAVE ENTRE 2H Y 4H SUAVES CON AGILIDAD. LOS ÚLTIMOS 30' (1' FUERTE / 4' SUAVES) TOTAL: 120-240MIN	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2x(2X500M FUERTES DESC=2') DESC=3' ENTRE BLOQUES + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 1X3KM (TEST) DESC=3' + 1X2KM (400M FUERTES / 400M SUAVES) DESC=3' + 1X1KM (200M FUERTES / 200M SUAVES) DESC=3' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 8X200M FUERTES RECUPERAR 400M AL TROTE SUAVE + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 5X800M FUERTES RECUPERAR 400M AL TROTE SUAVE + 10' SUAVES. TOTAL: 60-70MIN APROX				CACO O CARRERA CONTINUA ENTRE 50' Y 105' SUAVES. TOTAL: 55-110MIN 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: 24-1 al 30-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 2x(2X500M FUERTES DESC=2') DESC=3' ENTRE BLOQUES + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 1X3KM (TEST) DESC=3' + 1X2KM (400M FUERTES / 400M SUAVES) DESC=3' + 1X1KM (200M FUERTES / 200M SUAVES) DESC=3' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 8X200M FUERTES RECUPERAR 400M AL TROTE SUAVE + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 5X800M FUERTES RECUPERAR 400M AL TROTE SUAVE + 10' SUAVES. TOTAL: 60-70MIN APROX	DESCANSO		JÓVENES: 10' CALENTAR + 15' (1'30" SUAVE / 1'30" FUERTES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 24' (1'30" SUAVE / 1'30" FUERTE) + 15' SUAVES. TOTAL: 35-54MIN	CACO O CARRERA CONTINUA ENTRE 50' Y 105' SUAVES. TOTAL: 55-110MIN 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		DESCANSO	CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC		