

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 31-1 al 6-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 400 CALENTAR + 12X50 CON MANOPLAS (25 OTRO ESTILO SUAVE / 25CR FUERTES) DESC=15" + 2X400CR (25 FUERTES / 25 SUAVES) DESC=1' + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M		500 (75CR / 25 ESPALDA / 25 BRAZA) + 600 CON ALETAS (25 MARIPOSA O ESPALDA / 75CR / 50 PIES DE CROL) + 700CR CON TUBO Y MANOPLAS (25 FUERTES / 75 SUAVES) + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M		ENTRE 1500 Y 3000M NADO CONTINUO SUAVE. TOTAL: 3000M	
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) 15' CALENTAR + 30' (30" FUERTES - / 2'30" SUAVES) + 5' RITMO MEDIO EN GRUPO + 10' SUAVES. TOTAL: 60MIN		JÓVENES: 1H-1H30' CON 15' (ALTERNANDO 1' FUERTE / 3' SUAVES). ADULTOS: 2H-2H30' CON 30' (ALTERNANDO 1' FUERTE / 3' SUAVES). TOTAL: 60-150MIN	JÓVENES: DESCANSO ADULTOS: 1H30'-2H FÁCILES TOTAL: 90-120MIN
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 3X6' RITMO MEDIO RECUPERAR 4' AL TROTE SUAVE O CAMINANDO + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + SERIES A RITMO MEDIO 1X9' REC 7' AL TROTE SUAVE + 1X8' REC 6' AL TROTE SUAVE + 1X7' REC 5' AL TROTE SUAVE + 10' SUAVES. TOTAL: 50-62MIN APROX		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 15" TROTE SUAVE / 30" CAMINANDO) + 3X(2X400M FUERTES RECUPERAR 200M AL TROTE SUAVE) ENTRE BLOQUES DESC=3' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 15" TROTE SUAVE / 30" CAMINANDO) + 3X(3X400M FUERTES RECUPERAR 200M AL TROTE SUAVE) ENTRE BLOQUES DESC=3' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX		JÓVENES 15' CALENTAR + 15' (50" FUERTES - 2'10" SUAVES / 40" FUERTES - 2'20" SUAVES / 30" FUERTES - 2'30" SUAVES / 20" FUERTES - 2'40" SUAVES / 10" FUERTES - 2'50" SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15' (50" FUERTES - 2'10" SUAVES / 40" FUERTES - 2'20" SUAVES / 30" FUERTES - 2'30" SUAVES / 20" FUERTES - 2'40" SUAVES / 10" FUERTES - 2'50" SUAVES) + 5' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN A RITMO CONSTANTE + 10' SUAVES. TOTAL: 40-45MIN		
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC					

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 31-1 al 6-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 3X6' RITMO MEDIO RECUPERAR 4' AL TROTE SUAVE O CAMINANDO + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + SERIES A RITMO MEDIO 1X9' REC 7' AL TROTE SUAVE + 1X8' REC 6' AL TROTE SUAVE + 1X7' REC 5' AL TROTE SUAVE + 10' SUAVES. TOTAL: 50-62MIN APROX		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 15" TROTE SUAVE / 30" CAMINANDO) + 3X(2X400M FUERTES RECUPERAR 200M AL TROTE SUAVE) ENTRE BLOQUES DESC=3' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 15" TROTE SUAVE / 30" CAMINANDO) + 3X(3X400M FUERTES RECUPERAR 200M AL TROTE SUAVE) ENTRE BLOQUES DESC=3' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX		DESCANSO	15' CALENTAR + 2X(1' FUERTE RECUPERAR 2' AL TROTE SUAVE + 5' CARRERA CONTINUA RITMO MEDIO, RECUPERAR 5' AL TROTE SUAVE)* + 10' SUAVES. TOTAL: 38-51MIN *JÓVENES HACER SOLO 1 BLOQUE	ENTRE 45' Y 1H30' DE CARRERA CONTINUA SUAVE (DENTRO DEL ENTRENO HACER 10 SERIES DE 100M FUERTES EN TERRENO VARIADO Y RECUPERANDO TOTALMENTE ENTRE CADA UNA DE ELLAS). TOTAL: 45-90MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC	DESCANSO		