

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 7-2 al 13-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 12X50 (3 SERIES CROL / 1 SERIE ESPALDA O BRAZA) DESC=10" + 4X25 (1 SERIE SUB ACUÁTICO / 1 SERIE CROL SUAVE) DESC=30" + 100 SUAVES + 1X100CR A TOPE + 300 CON ALETAS Y TUBO (50 PIES DE CROL / 50CR) + 3X150CR RITMO MEDIO DESC=1' + 300CR CON MANOPLAS Y TUBO + 50 SUAVES. TOTAL: 2000M		2X(300 LIBRES SUAVES / 2X25CR FUERTES DESC=30" / 50 PIES DE CROL DESC=30") + 4X100 PIES DE CROL CON ALETAS (IMPARES: LATERAL / PARES: NORMAL) DESC=15" + 200CR LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN DESC=1' + 100CR LO MÁS FUERTES QUE PUEDAN DESC=1' + 50CR LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN + 400CR CON MANOPLAS Y ALETAS (50 FUERTES / 50 SUAVES) + 25 FUERTES / 75 SUAVES) + 50 SUAVES. TOTAL: 2000M	DESCANSO	400CR SUAVE RESP CADA 3 + 4X25CR FUERTES CON ALETAS DESC=30" + 100 PIES DE CROL CON ALETAS + 300CR SUAVE CON MANOPLAS Y TUBO + 4X25CR FUERTES CON ALETAS DESC=30" + 100 PIES DE CROL CON ALETAS + 200CR SUAVE CON MANOPLAS Y PULL RESP CADA 3 + 4X25CR FUERTES CON ALETAS DESC=30" + 100 PIES DE CROL CON ALETAS + 100CR SUAVE CON MANOPLAS Y ALETAS RESP CADA 4 + 4X25CR FUERTES CON ALETAS DESC=30" + 100 PIES DE CROL CON ALETAS + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M	
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) 15' CALENTAR + 10' (30" PROGRESIVOS / 2' SUAVES) + 35' (2' RITMO MEDIO CON FUERZA Y CADENCIA ALTA / 5' SUAVES). TOTAL: 60MIN	DESCANSO		SALIDA LARGA Y SUAVE ENTRE 1H30' (JÓVENES Y MENOS EXPERIMENTADOS) HASTA 5H (MEDIA Y LARGA DISTANCIA). TOTAL: 90-300MIN TRABAJAR EN TERRENO VARIADO, CON AGILIDAD. LOS QUE ESTÁN MUY CANSADOS, HOY NO HACER NADA.
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 1' SUAVE) + 800M FUERTES DESC=3' + 400M FUERTES DESC=2' + 2X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + SERIES A RITMO MEDIO TERMINANDO CON UN SPRINT DE 15" AL FINAL: RECUPERAR 6' + 5' RECUPERAR 5' + 4' RECUPERAR 4' + 3' RECUPERAR 3' + 2' RECUPERAR 2' + 1' + 10' SUAVES. TOTAL: 40-61MIN LAS RECUPERACIONES AL TROTE SUAVE O CAMINANDO		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 5' (1' PROGRESIVO / 1' CAMINANDO) + 1KM A TOPE + 10' (1' TROTE SUAVE / 1' CAMINANDO) + 200M A TOPE + 5' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' (1' PROGRESIVO / 1' CAMINANDO) + 2X(10' ALTERNANDO 30" SUAVES - 30" FUERTES / 2'30" AL TROTE SUAVE / 5' RITMO MEDIO) ENTRE BLOQUES RECUPERAR 2'30" SIN CORRER + 5' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN		DESCANSO		
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC			DESCANSO	BICI + CARRERA BICI: ENTRE 1H Y 2H CON 5 SERIES DE 2' FUERTES DENTRO DEL ENTRENO + CAR: ENTRE 2-4 SERIES DE 5' A RITMO MEDIO RECUPERAR 2'30" SUAVES ENTRE SERIES. TOTAL: BICI: 60-120MIN / CAR: 15-30MIN	

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 7-2 al 13-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 1' SUAVE) + 800M FUERTES DESC=3' + 600M FUERTES DESC=2' + 2X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + SERIES A RITMO MEDIO TERMINANDO CON UN SPRINT DE 15" AL FINAL: RECUPERAR 6' + 5' RECUPERAR 5' + 4' RECUPERAR 4' + 3' RECUPERAR 3' + 2' RECUPERAR 2' + 1' + 10' SUAVES. TOTAL: 40-61MIN LAS RECUPERACIONES AL TROTE SUAVE O CAMINANDO		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 5' (1' PROGRESIVO / 1' CAMINANDO) + 1KM A TOPE + 10' (1' TROTE SUAVE / 1' CAMINANDO) + 200M A TOPE + 5' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' (1' PROGRESIVO / 1' CAMINANDO) + 2X(10' ALTERNANDO 30" SUAVES - 30" FUERTES / 2'30" AL TROTE SUAVE / 5' RITMO MEDIO) ENTRE BLOQUES RECUPERAR 2'30" SIN CORRER + 5' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN		DESCANSO	JÓVENES: 15' CALENTAR + 10' (1' SUAVE / 1' FUERTE) + 5' SUAVES + 10' (1'15" SUAVES / 45" FUERTES) + 5' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 3X(4X30" FUERTES EN SUBIDA PROGRESIVAS DE LA 1ª A LA 4ª RECUPERAR 1' BAJANDO ENTRE SERIES) ENTRE BLOQUES RECUPERAR 2' + 15' SUAVES. TOTAL: 45-52MIN	JÓVENES: DESCANSO ADULTOS (CORTA DISTANCIA): 10-12KM SUAVES ADULTOS (MEDIA DISTANCIA): 16-18KM SUAVES ADULTOS (LARGA DISTANCIA): 20-24KM SUAVES TOTAL: 10-24KM LOS QUE PREPARAN PRUEBAS HASTA 10KM (CORTA), LOS DE MEDIA MARATÓN (MEDIA) Y LOS DE MARATÓN (LARGA).
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC	DESCANSO		