

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 14-2 al 20-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 750 (200CR / 50 OTRO ESTILO) + 500 CON ALETAS (50 PIES DE CROL / 50CR) + 2X125CR FUERTES DESC=1' + 8X50CR (25 LEVANTANDO LA CABEZA CADA 6 BRAZADAS / 25 NORMAL FUERTE) DESC=15" + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M					
<b>BICI</b>				19.45H BICI (CIRCUITO) 15' CALENTAR + 9X2' (IMPARES: FUERTE EN GRUPO Y RELEVOS / PARES: ATRANCADOS) RECUPERAR 3' ENTRE SERIES. TOTAL: 60MIN			JÓVENES: DESCANSO ADULTOS CORTA DISTANCIA 2H (INCLUIR 5X1' FUERTES EMPEZANDO Y TERMINANDO CON 10" SPRINT DE PIÉ, RECUPERAR 4' ENTRE SERIES). ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA 3-6H (INCLUIR 5X12' A RITMO CONSTANTE, RECUPERAR 6' ENTRE SERIES). TOTAL: 120-360MIN LAS TIRADAS LARGAS, ADECUARLAS A LOS OBJETIVOS INDIVIDUALES. SI VAN A HACER IM, DEBEN SUMAR MINUTOS ENCIMA DE LA BICI.
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES 15' CALENTAR + 2X7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) ENTRE SERIES CAMINAR 2'30" + 5' SUAVES. ADULTOS 15' CALENTAR + 4X7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) ENTRE SERIES CAMINAR 2'30" + 5' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES 10' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 1KM FUERTE + 10' (5' TROTE SUAVE / 5' CAMINANDO) + 1X200M FUERTES + 10' SUAVES. ADULTOS 10' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 1,8KM (200M SUAVES / 400M FUERTES) + 1,8KM (300M SUAVES / 300M FUERTES) + 1,8KM (400M SUAVES / 200M FUERTES) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN				
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC				BICI + CARRERA JÓVENES BICI: 1H + CAR: 10X1' PROGRESIVOS CADA 20" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) RECUPERAR 1'. ADULTOS CORTA DISTANCIA BICI: 1-1H30' + CAR: 10X1' PROGRESIVOS CADA 20" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) RECUPERAR 1' + 10' SUAVES ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA BICI: 2-2H30' + CAR: 30-45' SUAVES DESPUÉS DE LA BICI. TOTAL: BICI: 60-150MIN / CAR: 20-45MIN	

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 14-2 al 20-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES 15' CALENTAR + 2X7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) ENTRE SERIES CAMINAR 2'30" + 5' SUAVES. ADULTOS 15' CALENTAR + 4X7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) ENTRE SERIES CAMINAR 2'30" + 5' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES 10' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 1KM FUERTE + 10' (5' TROTE SUAVE / 5' CAMINANDO) + 1X200M FUERTES + 10' SUAVES. ADULTOS 10' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 1,8KM (200M SUAVES / 400M FUERTES) + 1,8KM (300M SUAVES / 300M FUERTES) + 1,8KM (400M SUAVES / 200M FUERTES) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN		JÓVENES 10' CALENTAR + 20' PROGRESIVOS CADA 4' + 10' SUAVES ADULTOS 10' CALENTAR + 20' PROGRESIVOS CADA 4' + 10' SUAVES + 10' PROGRESIVOS CADA 2' + 10' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN	DESCANSO	JÓVENES 1,5KM CALENTAR + 2X2KM (1KM ALTERNANDO 200M PROGRESIVOS - 20MM SUAVES / 1KM RITMO MEDIO DESC=2'30") + 1KM SUAVES. ADULTOS (CORTA DISTANCIA) 9KM (2KM SUAVES / 1KM RITMO MEDIO) ADULTOS (MEDIA DISTANCIA) 17-17KM SUAVES ADULTOS (LARGA DISTANCIA) 21-25KM SUAVES TOTAL: 10-24KM TOTAL: 6,5 - 9-25KM
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30" TOTAL: MUSC		DESCANSO	