

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 21-2 al 27-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 300 (100CR / 50 PIES) + 300 CON ALETAS (50 PIES LATERAL / 50 PIES NORMAL / 50CR) + 300CR LEVANTANDO LA CABEZA CADA 6 BRAZADAS + 2X(6X50CR FUERTES DESC=15'') 100 SUAVES ENTRE BLOQUES + 300CR LEVANTANDO LA CABEZA CADA 6 BRAZADAS + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M					DESCANSO
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) 20' CALENTAR + 40' (1' ATRANCADOS EN GRUPO / 1' ÁGILES EN GRUPO / 4' RITMO MEDIO EN GRUPO / 4' LIBRES). TOTAL: 60MIN			DESCANSO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 3' (PROGRESIVOS CADA 1' DESDE SUAVE HASTA FUERTE) + 2' TROTE SUAVE + 15' TERRENO VARIADO (50M SUBIDA FUERTE / 50M BAJADA SUAVE / 150M FUERTES / 150M SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 3' (PROGRESIVOS CADA 1' DESDE SUAVE HASTA FUERTE) + 2' TROTE SUAVE + 25' TERRENO VARIADO (50M SUBIDA FUERTE / 50M BAJADA SUAVE / 150M FUERTES / 150M SUAVES) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 14' CALENTAR + 6' (30'' PROGRESIVOS / 30'' SUAVES / 10'' FUERTES / 50'' SUAVES) + 2X(4X200M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 14' CALENTAR + 6' (30'' PROGRESIVOS / 30'' SUAVES / 10'' FUERTES / 50'' SUAVES) + 3X(4X200M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN				DESCANSO
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30'' TOTAL: MUSC				BICI + CARRERA JÓVENES: BICI: 45' (10' SUAVES / 5' RITMO MEDIO) + CAR: 45' (10' CARRERA SUAVE / 5' CAMINANDO). ADULTOS CORTA DISTANCIA: BICI: 1-1H30' + CAR: 25-50' (10' SUAVES / 2'30'' RITMO MEDIO). ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA: BICI: 3-3H30' + CAR: 45-1H SUAVES DESPUÉS DE LA BICI + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30''. TOTAL: BICI: 45-210MIN / CAR: 25-60MIN	DESCANSO

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 21-2 al 27-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 3' (PROGRESIVOS CADA 1' DESDE SUAVE HASTA FUERTE) + 2' TROTE SUAVE + 15' TERRENO VARIADO (50M SUBIDA FUERTE / 50M BAJADA SUAVE / 150M FUERTES / 150M SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 3' (PROGRESIVOS CADA 1' DESDE SUAVE HASTA FUERTE) + 2' TROTE SUAVE + 25' TERRENO VARIADO (50M SUBIDA FUERTE / 50M BAJADA SUAVE / 150M FUERTES / 150M SUAVES) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 14' CALENTAR + 6' (30'' PROGRESIVOS / 30'' SUAVES / 10'' FUERTES / 50'' SUAVES) + 2X(4X200M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 14' CALENTAR + 6' (30'' PROGRESIVOS / 30'' SUAVES / 10'' FUERTES / 50'' SUAVES) + 3X(4X200M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN			DESCANSO OPCIONAL... 30'-45' SUAVES. TOTAL: 30-45MIN	JÓVENES: 45' (10' CARRERA SUAVE / 5' CAMINANDO) ADULTOS (CORTA DISTANCIA): 10KM (3KM SUAVES / 5KM RITMO MEDIO / 2KM SUAVES) ADULTOS (MEDIA DISTANCIA): 15-18KM (7-8KM SUAVES / 5-6KM RITMO MEDIO / 3-4KM SUAVES) ADULTOS (LARGA DISTANCIA): 22-26KM SUAVES + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30''. TOTAL: 10-26KM	DESCANSO
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30'' TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=30'' TOTAL: MUSC		DESCANSO	DESCANSO	