

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 28-2 al 6-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 200 CALENTAR + 300 CON ALETAS Y TUBO (50 PIES DE CROL SIN TABLA / 50 PUNTO MUERTO / 50CR NADO LARGO) + 200CR CON MANOPLAS Y PULL RESP CADA 3 + 12X25CR (1/2 PISCINA FUERTE - 1/2 PISCINA SUAVE) DESC=15" + 5X50CR (25 FUERTES - 25 SUAVES) DESC=30" + 2X100CR (50 FUERTES - 50 SUAVES) DESC=45" + 500CR CON ALETAS RESP CADA 4 + 50 SUAVES. TOTAL: 2000M			900 (250CR / 50 PIES DE CROL / 250CR CON PULL / 50 ESPALDA / 50 BRAZA / 250CR) + 8X50CR RITMO MEDIO DESC=30" + 4X75CR RITMO MEDIO DESC=45" + 2X100CR RITMO MEDIO DESC=1" + NADO SUAVE VARIADO (ENTRE 100 Y 1100M). TOTAL: 2000-3000M		
BICI	ESCOGER ENTRE BICI O CARRERA JÓVENES: 1H CON 3X1' (90RPM) REC 2' + 3X45" (100RPM) REC 2'15" + 3X30" (110RPM) REC 2'30". ADULTOS: 2H CON 3X1' (90RPM) REC 2' + 3X45" (100RPM) REC 2'15" + 3X30" (110RPM) REC 2'30" + 6' RITMO MEDIO ACOPLADOS O COGIDOS DE LA PARTE BAJA DEL MANILLAR. TOTAL: 60-120MIN NO HAY GRUPAL, INSTALACIONES MUNICIPALES CERRADAS POR CARNAVAL.			19.45H BICI (CIRCUITO) 15' CALENTAR + 40' (200M FUERTES / 300M SUAVES / 300M RITMO MEDIO / 200M SUAVES / 500M RITMO SUAVE) + 5' SUAVES (EN BICI O CORRIENDO). TOTAL: 60MIN OPCIONAL , LOS ÚLTIMOS 5' PUEDEN HACERLO EN BICI O CORRIENDO PARA TRABAJAR LA TRANSICIÓN.		JÓVENES: 1H CON 12 SERIES DE 1' (4 SERIES FUERTES / 8 SERIES RITMO MEDIO) RECUPERAR 2' ENTRE SERIES. CORTA DISTANCIA: 2H CON 6 SERIES DE 6' REGRESIVAS CADA 2' (FUERTE-MEDIO-SUAVE) RECUPERAR 4' ENTRE SERIES. MEDIA DISTANCIA: 3H CON 3 SERIES DE 12' ACOPLADOS O COGIDOS DE LA PARTE BAJA DEL MANILLAR (1ª SUAVE Y ÁGIL / 2ª ATRANCADOS / 3ª PROGRESIVA EN VELOCIDAD CADA 3') RECUPERAR 8' ENTRE SERIES. LARGA DISTANCIA: 5-6H CON 2 SERIES DE 18' ACOPLADOS O COGIDOS DE LA PARTE BAJA DEL MANILLAR (1ª ATRANCADOS / 2ª LO MÁS FUERTE POSIBLE A RITMO CONSTANTE) RECUPERAR 12' ENTRE SERIES. TOTAL: 60-360MIN	
CARRERA	ESCOGER ENTRE CARRERA O BICI JÓVENES: 4X6' (IMPARES: SUAVE / PARES: 1'30" SUAVES - 30" PROGRESIVOS - 30" SUAVES - 30" FUERTES) DESC=2'. ADULTOS: 7X6' (IMPARES: SUAVE / PARES: 1'30" SUAVES - 30" PROGRESIVOS - 30" SUAVES - 30" FUERTES) DESC=2'. TOTAL: 32-56MIN NO HAY GRUPAL, INSTALACIONES MUNICIPALES CERRADAS POR CARNAVAL.		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 14' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES) + 2X(3X300M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 14' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES) + 3X(3X300M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN				BICI + CARRERA JÓVENES: BICI: 50' SUAVES + CAR: 5' FUERTES + 5' SUAVES. CORTA DISTANCIA: BICI: 90' SUAVES + CAR: 25' (4' SUAVES / 1' PROGRESIVO-FUERTE). MEDIA DISTANCIA: BICI: 130' SUAVES + CAR: 35' (6' SUAVES / 1' PROGRESIVO-FUERTE). LARGA DISTANCIA: BICI: 170' SUAVES + CAR: 45' (8' SUAVES / 1' PROGRESIVO-FUERTE). TOTAL: BICI: 50-170MIN / CAR: 10-45MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP DESC=45" TOTAL: MUSC					

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 28-2 al 6-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	JÓVENES: 4X6' (IMPARES: SUAVE / PARES: 1'30" SUAVES - 30" PROGRESIVOS - 30" SUAVES - 30" FUERTES) DESC=2'. ADULTOS: 7X6' (IMPARES: SUAVE / PARES: 1'30" SUAVES - 30" PROGRESIVOS - 30" SUAVES - 30" FUERTES) DESC=2'. TOTAL: 32-56MIN NO HAY GRUPAL, INSTALACIONES MUNICIPALES CERRADAS POR CARNAVAL.		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 14' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES) + 2X(3X300M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 14' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES) + 3X(3X300M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN			DESCANSO	JÓVENES: 45' (10' CARRERA SUAVE / 5' CAMINANDO) ADULTOS (CORTA DISTANCIA): 5KM (2KM SUAVES / 3KM PROGRESIVOS CADA 1KM SUAVE - MEDIO - FUERTE) + 4KM (1KM SUAVES / 3KM PROGRESIVOS CADA 1KM SUAVE - MEDIO - FUERTE) + 1KM SUAVE. ADULTOS (MEDIA DISTANCIA): 3X6KM (1ª PROGRESIVA CADA 2KM / 2ª RITMO MEDIO / 3ª REGRESIVA CADA 2KM) RECUPERAR 3' ENTRE SERIES. ADULTOS (LARGA DISTANCIA): 2X13KM (5,5KM SUAVES / 1KM PROGRESIVO CADA 200M) DESC=2'. TOTAL: 10-26KM	CARRERA CONTINUA... ENTRE 30' Y 1H SUAVES. TOTAL: 30-60MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP DESC=45" TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP DESC=45" TOTAL: MUSC		DESCANSO		