

# TRANSTRIATLON

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 7-3 al 13-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 600CR (CADA 200M SALIR DE LA PISCINA Y ENTRAR DE CABEZA) + 12X50 CON ALETAS (1 SERIE PIES DE CROL / 1 SERIE TÉCNICA / 2 SERIES CROL PROGRESIVAS) DESC=10" + <b>SIMULACIÓN DE TRIATLÓN (LEVANTANDO CABEZA CADA 8-10 BRAZADAS):</b> <b>1X100CR FUERTES SALIENDO DESDE ARRIBA DESC=15" + 3X200CR RITMO MEDIO DESC=20" + 50CR A TOPE + 50 SUAVES.</b> TOTAL: 2000M			300 CALENTAR + 6X50 TÉCNICA (1 SERIE PIES DE CROL / 1 SERIE PUNTO MUERTO DE CROL / 1 SERIE CROL TOCANDO AXILAS / 1 SERIE CROL RESP CADA 3) DESC=10" + 600CR (100 SUAVES / 50 FUERTES / 25 SUAVES / 25 FUERTES) + 24X25CR (1 SERIE SUAVE / 1 SERIE FUERTE / 1 SERIE RITMO MEDIO) DESC=10" + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M	LOS QUE PUEDAN NADO CONTINUO SUAVE (ENTRE 1500-3000M) DEPENDERÁ DEL OBJETIVO QUE ESTÉN PREPARANDO. TOTAL: 3000M	
<b>BICI</b>				19.45H BICI (CIRCUITO) 15' CALENTAR + 5X1' PROGRESIVAS CADA 20" RECUPERAR 1' + 2X30" FUERTES DESC=2' + 30' (5' RODAR EN GRUPO CON RELEVOS / 5' LIBRES). TOTAL: 60MIN			TIRADA LARGA Y SUAVE ENTRE 70-130KM (DEPENDIENDO DEL OBJETIVO QUE ESTÉN PREPARANDO). TOTAL: 70-130KM JÓVENES (DESCANSO)
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 12' CALENTAR + 12' (1' SUAVE / 30" PROGRESIVOS) + 10' CARRERA SUAVE + 10' (45" SUAVES / 30" FUERTES) + 5' SUAVES. ADULTOS: 12' CALENTAR + 12' (1' SUAVE / 30" PROGRESIVOS) + 10' CARRERA SUAVE + 10' (45" SUAVES / 30" REGRESIVOS) + 8' SUAVES + 8' (30" SUAVES / 30" FUERTES) + 5' SUAVES. TOTAL: 49-65MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 14' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES) + 2X(2X400M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 14' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES) + 3X(2X400M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN				
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 4X8REP DESC=1' TOTAL: MUSC LOS QUE HAGAN PESAS DE MANERA CONSTANTE TRABAJAR CON BASTANTE PESO, LOS QUE NO, HACERLO CON UN PESO FLOJO.				BICI + CARRERA (MULTITRANSICIONES) JÓVENES: 3X(BICI: 15' PORGRESIVOS CADA 5' DESDE SUAVE HASTA FUERTE + CAR: 5' REGRESIVOS CADA 1' DESDE FUERTE HASTA SUAVE) ADULTOS: 5X(BICI: 15' PORGRESIVOS CADA 5' DESDE SUAVE HASTA FUERTE + CAR: 5' REGRESIVOS CADA 1' DESDE FUERTE HASTA SUAVE) TOTAL: 60-100MIN ESTE ENTRENO SE PUEDE HACER EN LA CALLE O EN EL INTERIOR (GIMNASIO / RODILLO / ETC)	

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 7-3 al 13-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 12' CALENTAR + 12' (1' SUAVE / 30" PROGRESIVOS) + 10' CARRERA SUAVE + 10' (45" SUAVES / 30" FUERTES) + 5' SUAVES. ADULTOS: 12' CALENTAR + 12' (1' SUAVE / 30" PROGRESIVOS) + 10' CARRERA SUAVE + 10' (45" SUAVES / 30" REGRESIVOS) + 8' SUAVES + 8' (30" SUAVES / 30" FUERTES) + 5' SUAVES. TOTAL: 49-65MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 14' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES) + 2X(2X400M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 14' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES) + 3X(2X400M FUERTES DESC=1') ENTRE BLOQUES 2' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN	DESCANSO	JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X30" PROGRESIVOS DESC=1' + 4X15" FUERTES DESC=1'15" + 4X30" PROGRESIVOS DESC=1' + 5' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15' PROGRESIVOS CADA 5' TERMINANDO FUERTE + 9' SUAVES + 9' PROGRESIVOS CADA 3' TERMINANDO FUERTE + 5' SUAVES. TOTAL: 32-53MIN	CARRERA CONTINUA SUAVE JÓVENES: 30'-45' RITMO CÓMODO. ADULTOS: 45-1H30' RITMO CÓMODO. TOTAL: 30-90MIN SI SE CANSAN MUCHO CORRIENDO, ALTERNAR CAMINAR / CORRER (CACO).	DESCANSO
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 4X8REP DESC=1' TOTAL: MUSC LOS QUE HAGAN PESAS DE MANERA CONSTANTE TRABAJAR CON BASTANTE PESO, LOS QUE NO, HACERLO CON UN PESO FLOJO.		DESCANSO			DESCANSO