

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 14-3 al 20-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 2X300 (150CR / 3X50 PIES DE CROL CON ALETAS) DESC= 1' + 4X150 (50CR CON ALETAS A TOPE DESC=30" + 100CR RITMO MEDIO) DESC=1' + 8X75CR CON TUBO Y MANOPLAS DESC=15" + 200 SUAVES TOTAL: 2000M			600 (150CR / 150 PIES DE CROL / 100CR / 100 PIES DE CROL / 50CR / 50 PIES DE CROL) + 6X100CR CON MANOPLAS Y PULL (RITMO MEDIO) DESC=15" + 300 (100CR CON PULL / 100 OTROS ESTILOS NO CROL / 50CR CON PULL / 50 OTROS ESTILOS NO CROL) + 4X75CR RITMO MEDIO DESC=15" + 3X200CR CON ALETAS (1ª 150 FUERTES - 50 SUAVES / 2ª 100 FUERTES - 100 SUAVES / 3ª 50 FUERTES - 150 SUAVES) DESC=30" + 4X50CR RITMO MEDIO DESC=15" + 400 SUAVES. TOTAL: 3000M NOTA: LOS QUE TENGAN MENOS RESISTENCIA NADANDO HACER LA MITAD DE CADA BLOQUE O TRABAJO.		PRIMER ENTRENO ENTRE 500-1500M NADO CONTINUO (PUEDEN HACERLO CON NEOPRENO) TOTAL: 500-1500M SEGUNDO ENTRENO: ENTRE 30' Y 1H SUAVE TOTAL: 30-60MIN 30 min CARRERA SUAVE TERCER ENTRENO: ENTRE 10' Y 30' SUAVES TOTAL: 10-30MI
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO OPCIÓN SOLO BICI: 15' CALENTAR + 20' (30" ATRANCADOS / 10" SPRINT / 3'20" SUAVES) + 15' (5' RITMO MEDIO / 5' SUAVES / 5' RITMO MEDIO) + 10' SUAVES OPCIÓN BICI + CARRERA: 15' CALENTAR EN BICI + 35' (1,5KM BICI RITMO MEDIO EN GRUPO / 500M CARRERA REGRESIVA CADA 125M APROXIMADAMENTE) + 10' SUAVES EN BICI. TOTAL: BICI: 60MIN / BICI: 40MIN APROX - CAR: 15MIN		SALIDA LARGA (RITMO FÁCIL) JÓVENES: 1-1H30' (DENTRO DEL ENTRENO HACER 10' ALTERNANDO 30" FUERTES - 30" SUAVES) ADULTOS CORTA DISTANCIA: 2-3H (DENTRO DEL ENTRENO INCLUIR 2 PUERTOS DE 2KM ALTERNANDO 30" SUAVES SENTADOS - 30" FUERTES DE PIÉ) ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA: 3-6H ADECUANDO EL RECORRIDO AL OBJETIVO. LOS QUE COMPITAN EN PRUEBAS CON DESNIVEL INCLUIR PUERTOS (2-3 DE 6-8KM RECUPERANDO LA BAJADA), LOS DE LLANO INCLUIR SERIES ACOPLADOS (2-3 DE 15'-20' A RITMO MEDIO RECUPERANDO 5-10' ENTRE SERIES) TOTAL: 60-360MIN	SEGUNDO ENTRENO ENTRE 30' Y 1H SUAVE TOTAL: 30-60MIN
CARRERA	19.45H PISTAS JÓVENES: 24' (9' SUAVES / 1' PROGRESIVO / 7' SUAVES / 1' PROGRESIVO / 5' SUAVES / 1' PROGRESIVO) + 5' (30" FUERTES / 4' RITMO MEDIO / 30" FUERTES) + 10' SUAVES ADULTOS: 24' (9' SUAVES / 1' PROGRESIVO / 7' SUAVES / 1' PROGRESIVO / 5' SUAVES / 1' PROGRESIVO) + 2X5' (30" FUERTES / 4' RITMO MEDIO / 30" FUERTES) RECUPERAR 5' AL TROTE SUAVE ENTRE SERIES + 10' SUAVES TOTAL: 39-54MIN		19.45H PISTAS JÓVENES: 15' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 1X(200M PROGRESIVOS DESC=1' / 400M FUERTES CADA 100M DESC=1'30" / 600M REGRESIVOS CADA 100M DESC=2' / 800M RITMO MEDIO DESC=3') + 10' SUAVES ADULTOS: 15' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X(200M PROGRESIVOS DESC=1' / 400M FUERTES DESC=1'30" / 600M REGRESIVOS CADA 100M DESC=2' / 800M RITMO MEDIO DESC=3') + 10' SUAVES TOTAL: 40-60MIN				TERCER ENTRENO ENTRE 10' Y 30' SUAVES TOTAL: 10-30MIN
OTROS		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.					

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 14-3 al 20-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDAD	CARRERA (19.45H PISTAS) JÓVENES: 24' (9' SUAVES / 1' PROGRESIVO / 7' SUAVES / 1' PROGRESIVO / 5' SUAVES / 1' PROGRESIVO) + 5' (30" FUERTES / 4' RITMO MEDIO / 30" FUERTES) + 10' SUAVES ADULTOS: 24' (9' SUAVES / 1' PROGRESIVO / 7' SUAVES / 1' PROGRESIVO / 5' SUAVES / 1' PROGRESIVO) + 2X5' (30" FUERTES / 4' RITMO MEDIO / 30" FUERTES) RECUPERAR 5' AL TROTE SUAVE ENTRE SERIES + 10' SUAVES TOTAL: 39-54MIN	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.	CARRERA (19.45H PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 1X(200M PROGRESIVOS DESC=1' / 400M FUERTES CADA 100M DESC=1'30" / 600M REGRESIVOS CADA 100M DESC=2' / 800M RITMO MEDIO DESC=3') + 10' SUAVES ADULTOS: 15' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X(200M PROGRESIVOS DESC=1' / 400M FUERTES DESC=1'30" / 600M REGRESIVOS CADA 100M DESC=2' / 800M RITMO MEDIO DESC=3') + 10' SUAVES TOTAL: 40-60MIN	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	CARRERA JÓVENES: 10' CALENTAR + 15' (45" FUERTES / 45" SUAVES / 30" FUERTES / 30" SUAVES / 15" FUERTES / 15" SUAVES) + 5' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15' (45" FUERTES / 45" SUAVES / 30" FUERTES / 30" SUAVES / 15" FUERTES / 15" SUAVES) + 15' SUAVES. TOTAL: 30-45MIN	DESCANSO	CARRERA JÓVENES: CARRERA PROGRESIVA 10' CALENTAR + 8' (1' PROGRESIVO / 1' SUAVE) + 6' PROGRESIVOS CADA 2' TERMINAR FUERTE + 6' SUAVES. ADULTOS: CARRERA PROGRESIVA ENTRE 1H-1H30' EMPEZAR SUAVE Y TERMINAR A RITMO MEDIO (LOS CAMBIOS DE RITMO HACERLOS CADA 10-15' APROXIMADAMENTE, DEPENDERÁ DEL TIEMPO TOTAL DE CARRERA). RECOMENDABLE LOS DE CORTA DISTANCIA (CAMBIOS MÁS COTROS Y MÁS INTENSOS, LOS DE MEDIA Y LARGA VISCEVERSA). TOTAL: 30-90MIN