

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 21-3 al 27-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 400 (50CR / 25 PIES DE CROL / 100CR / 25 PIES DE CROL) + 4X25 PIES DE CROL FUERTES CON ALETAS DESC=10" + 8X50CR CON ALETAS (12,5M PICANDO MUCHO DE PIES SIN RESPIRAR - 37,5M RITMO MEDIO) DESC=30" + 4X25 PIES DE CROL FUERTES CON ALETAS DESC=10" + 300CR RITMO MEDIO DESC=30" + 200CR RITMO MEDIO DESC=30" + 100CR RITMO MEDIO DESC=30" + 4X25 PIES DE CROL FUERTES CON ALETAS DESC=10" + 300CR LEVANTANDO LA CABEZA CADA 10 BRAZADAS Y SALIENDO DE LA PISCINA CADA 100M. TOTAL: 2000M		LOS QUE PUEDAN... 500 (75CR / 25CR BD / 25CR BI) + 6X200CR CON MANOPLAS Y PULL (IMPARES: 50 FUERTES - 150 SUAVES RESP CADA 3) DESC=20" + 300 (25 ESPALDA / 25 BRAZA / 25CR). TOTAL: 2000M		LOS QUE PUEDAN NADO CONTINUO CON NEOPRENO ENTRE 1000-3000M. TOTAL: 1000-3000M	
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) OPCIÓN 1: BICI: 1H HACIENDO 2 VECES...24' SUAVES EN GRUPO (CADA 8' HACER UN SPRINT DE 15'') + 1' SUAVE + 4' LIBRE A RITMO MEDIO + 1' SUAVE. OPCIÓN 2: BICI + CARRERA: BICI: 1H HACIENDO 2 VECES...24' SUAVES EN GRUPO (CADA 8' HACER UN SPRINT DE 15'') + CAR: 4' PROGRESIVOS CADA 1' (TERMINANDO FUERTE) . TOTAL: BICI: 60MIN / BICI: 48MIN / CAR: 10MIN		SALIDA LARGA ENTRE 1H30' Y 4H CON 3-6 SERIES DE 5' (IMPARES: ATRANCADOS / PARES: ÁGILES) RECUPERAR 2'30" ENTRE SERIES. TOTAL: 60-240MIN ATRANCADO: 50-60RPM ÁGIL: 100-110RPM AMBOS EJERCICIOS CON LA MÁXIMA FUERZA POSIBLE. TOTAL: 90-240MIN	ENTRENO REGENERATIVO 1-1H30' SUAVES. TOTAL: 60-90MIN SI ESTÁN CANSADAS/OS DESCANSAR TOTALMENTE.
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 12' (15" SKIPPING - 45" TROTE SUAVE / 15" TALONES AL CULO - 45" TROTE SUAVE) + CARRERA CONTINUA Y SPRINT: 5X2' (1'45" RITMO MEDIO / 15" FUERTES) ENTRE SERIES CAMINAR 1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 12' (15" SKIPPING - 45" TROTE SUAVE / 15" TALONES AL CULO - 45" TROTE SUAVE) + CARRERA CONTINUA Y SPRINT: 8X2' (1'45" RITMO MEDIO / 15" FUERTES) ENTRE SERIES CAMINAR 1' + 10' SUAVES. TOTAL: 52-61MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR (10' SUAVES / 5' ALTERNANDO 15" PROGRESIVOS - 45" SUAVES) + ESCALERA A RITMO MEDIO: 3' REC 1' + 4' REC 2' + 5' REC 3' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR (10' SUAVES / 5' ALTERNANDO 15" PROGRESIVOS - 45" SUAVES) + PIRÁMIDE A RITMO MEDIO: 3' REC 1' + 4' REC 2' + 5' REC 3' + 5' REC 3' + 4' REC 2' + 3' REC 1' + 10' SUAVES. TOTAL: 41-61MIN		JÓVENES: 15' CALENTAR + 3X5' (30" FUERTES / 30" SUAVES / 20" FUERTES / 40" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES / 20" FUERTES / 40" SUAVES / 30" FUERTES / 30" SUAVES) ENTRE SERIES CAMINAR 1' + 7' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 3X5' (30" FUERTES / 30" SUAVES / 20" FUERTES / 40" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES / 20" FUERTES / 40" SUAVES / 30" FUERTES / 30" SUAVES) ENTRE SERIES CAMINAR 1' + 15' SUAVES. TOTAL: 40-48MIN		
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 4X8REP DESC=1' TOTAL: MUSC					

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 21-3 al 27-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 12' (15" SKIPPING - 45" TROTE SUAVE / 15" TALONES AL CULO - 45" TROTE SUAVE) + CARRERA CONTINUA Y SPRINT: 5X2' (1'45" RITMO MEDIO / 15" FUERTES) ENTRE SERIES CAMINAR 1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 12' (15" SKIPPING - 45" TROTE SUAVE / 15" TALONES AL CULO - 45" TROTE SUAVE) + CARRERA CONTINUA Y SPRINT: 8X2' (1'45" RITMO MEDIO / 15" FUERTES) ENTRE SERIES CAMINAR 1' + 10' SUAVES. TOTAL: 52-61MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR (10' SUAVES / 5' ALTERNANDO 15" PROGRESIVOS - 45" SUAVES) + ESCALERA A RITMO MEDIO: 3' REC 1' + 4' REC 2' + 5' REC 3' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR (10' SUAVES / 5' ALTERNANDO 15" PROGRESIVOS - 45" SUAVES) + PIRÁMIDE A RITMO MEDIO: 3' REC 1' + 4' REC 2' + 5' REC 3' + 5' REC 3' + 4' REC 2' + 3' REC 1' + 10' SUAVES. TOTAL: 41-61MIN		JÓVENES: 15' CALENTAR + 3X5' (30" FUERTES / 30" SUAVES / 20" FUERTES / 40" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES / 20" FUERTES / 40" SUAVES / 30" FUERTES / 30" SUAVES) ENTRE SERIES CAMINAR 1' + 7' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 3X5' (30" FUERTES / 30" SUAVES / 20" FUERTES / 40" SUAVES / 10" FUERTES / 50" SUAVES / 20" FUERTES / 40" SUAVES / 30" FUERTES / 30" SUAVES) ENTRE SERIES CAMINAR 1' + 15' SUAVES. TOTAL: 40-48MIN	TIRADA LARGA ENTRE 1 Y 2H CARRERA CONTINUA RITMO CÓMODO. LOS ÚLTIMOS 15' (30" PROGRESIVOS / 4'30" SUAVES). TOTAL: 60-120MIN	ENTRENO REGENERATIVO 30-45' SUAVES. TOTAL: 30-45MIN SI ESTÁN CANSADAS/OS DESCANSAR TOTALMENTE.
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 4X8REP DESC=1' TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 4X8REP DESC=1' TOTAL: MUSC			