

# TRANSTRIATLON

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 28-3 al 3-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>NATACIÓN</b>		20.45H NATACIÓN (PISCINA) NATACIÓN CON NEOPRENO 500 CALENTAR (100CR / 25 ESPALDA) + 10X100CR RITMO MEDIO DESC=15" + 500 (25 ESPALDA / 100CR LEVANTANDO LA CABEZA CADA 6 BRAZADAS). TOTAL: 2000M LOS QUE NO TENGAN NEOPRENO, LAS SERIES SERÁN CON MANOPLAS Y PULL.				300 (75CR / 25 ESPALDA / 75CR / 25 BRAZA / 100CR) + 4X(2X50 PIES DE COL CON ALETAS DESC=10" + 150CR CON ALETAS HACIENDO...25M A TOPE, 50M RITMO MEDIO, 75 RITMO SUAVE) + 4X150CR CON MANOPLAS Y PULL (50 FUERTES / 100 RITMO MEDIO) DESC=30" + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M		
<b>BICI</b>				19.45H BICI (CIRCUITO) 30' (10' SUAVES LIBRE / 5' EN GRUPO RITMO MEDIO) + 30' (5' ATRANCADOS / 1' ÁGIL / 4' ATRANCADOS / 2' ÁGIL 3' ATRANCADOS / 3' ÁGIL / 2' ATRANCADOS / 4' ÁGIL / 1' ATRANCADOS / 5' ÁGIL). TOTAL: 60MIN			JÓVENES: DESCANSO ADULTOS: 1H EN LLANO SUAVE + 1H EN LLANO (5' FUERTES / 10' SUAVES). TOTAL: 120MIN	
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 9' (15" SKIPPING / 45" SUAVES / 15" TALONES AL CULO / 45" SUAVES / 15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 3X3' (2'45" RITMO MEDIO / 15" SPRINT) RECUPERAR 1' CAMINANDO ENTRE SERIES + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 9' (15" SKIPPING / 45" SUAVES / 15" TALONES AL CULO / 45" SUAVES / 15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 5X3' (2'45" RITMO MEDIO / 15" SPRINT) RECUPERAR 1' CAMINANDO ENTRE SERIES + 10' SUAVES. TOTAL: 41-49MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 30" REGRESIVOS / 30" SUAVES) + TEST 1X1KM DESC=3' + 2X500M (RITMO TEST DE 1KM) DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 30" REGRESIVOS / 30" SUAVES) + TEST 1X2KM O 3KM O 4KM DESC=3' + 2X1KM (RITMO TEST) DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN <b>LOS QUE NO QUIERAN HACER EL TEST PODEMOS ADAPTAR ENTRENO, VENIR IGUALMENTE</b>					
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=1' TOTAL: MUSC				BICI + CARRERA: BICI: ENTRE 1 Y 4 HORAS SUAVE + CAR: ENTRE 15' Y 45' ALTERNANDO (4' SUAVES / 1' PROGRESIVO). TOTAL: BICI: 60-240MIN / CAR: 15-45MIN LOS DE LARGA DISTANCIA HACER TRANSICIÓN LO MÁS LARGA POSIBLE.		

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 28-3 al 3-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 9' (15" SKIPPING / 45" SUAVES / 15" TALONES AL CULO / 45" SUAVES / 15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 3X3' (2'45" RITMO MEDIO / 15" SPRINT) RECUPERAR 1' CAMINANDO ENTRE SERIES + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 9' (15" SKIPPING / 45" SUAVES / 15" TALONES AL CULO / 45" SUAVES / 15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 5X3' (2'45" RITMO MEDIO / 15" SPRINT) RECUPERAR 1' CAMINANDO ENTRE SERIES + 10' SUAVES. TOTAL: 41-49MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 30" REGRESIVOS / 30" SUAVES) + TEST 1X1KM DESC=3' + 2X500M (RITMO TEST DE 1KM) DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 6' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 30" REGRESIVOS / 30" SUAVES) + TEST 1X2KM O 3KM O 4KM DESC=3' + 2X1KM (RITMO TEST) DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN <b>LOS QUE NO QUIERAN HACER EL TEST PODEMOS ADAPTAR ENTRENO, VENIR IGUALMENTE</b>	40' CARRERA SUAVE. TOTAL: 40MIN	JÓVENES: 10' CALENTAR + 2X6' RITMO MEDIO-ALTO (IR 3' EN UNA DIRECCIÓN Y VOLVER MÁS FUERTE) ENTRE SERIES TROTAR 4' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 3X6' RITMO MEDIO-ALTO (IR 3' EN UNA DIRECCIÓN Y VOLVER MÁS FUERTE) ENTRE SERIES TROTAR 4' + 10' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN	JÓVENES: 45' ALTERNANDO (8' SUAVES / 4' ALTERNANDO 30" FUERTES - 30" SUAVES / 2' RITMO MEDIO / 1' CAMINANDO). ADULTOS: 60' ALTERNANDO (8' SUAVES / 4' ALTERNANDO 30" FUERTES - 30" SUAVES / 2' RITMO MEDIO / 1' CAMINANDO). TOTAL: 45-60MIN	JÓVENES: DESCANSO ADULTOS: CARRERA CONTINUA SUAVE (ENTRE 45' Y 1H45'). TOTAL: 45-105MIN
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=1' TOTAL: MUSC					