

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 4-4 al 10-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 400 (100CR RESP DER / 100CR RESP IZQ / 100 PIES DE CROL / 100 CAMBIANDO ESTILOS) + 600CR CON ALETAS FÁCIL DESC=30" + 200CR RITMO MEDIO DESC=30" + 400CR CON MANOPLAS FÁCIL DESC=30" + 200CR RITMO MEDIO DESC=30" + 200CR CON TUBO FÁCIL DESC=30" + 100 SUAVES. TOTAL: 2100M		600 (100CR / 100 PIES / 100 OTRO ESTILO) + 200 CON ALETAS (25CR PROGRESIVOS / 25 ESPALDA SUAVE / 50 PIES DE CROL / 50CR PROGRESIVOS / 50 ESPALDA SUAVE) + 2X(50CR A TOPE DESC=30" + 2X25CR A TOPE DESC=30") ENTRE BLOQUES 100 SUAVES + 3X300CR (50 RITMO MEDIO / 100 SUAVES) DESC=30". TOTAL: 2000M			
BICI						JÓVENES Y ADULTOS INICIACIÓN: 1H30' (INCLUIR 10' ALTERNANDO 30" FUERTES - 30" SUAVES). ADULTOS CORTA DISTANCIA: 2H CON 10X1' RITMO MEDIO (EMPEZAR CADA SERIE FUERTE DE PIÉ) RECUPERAR 2' ENTRE SERIES. ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA: ENTRE 2H30'-5H TIRADA LARGA TERRENO VARIADO. TOTAL: 90-300MIN	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5X(15" FLEXIONES DE BRAZOS / 45" TROTE SUAVE / 15" SKIPPING / 45" TROTE SUAVE / 15" TALONES AL CULO / 45" TROTE SUAVE / 15" CARRERA PROGRESIVA / 45" TROTE SUAVE) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5X(15" FLEXIONES DE BRAZOS / 45" TROTE SUAVE / 15" SKIPPING / 45" TROTE SUAVE / 15" TALONES AL CULO / 45" TROTE SUAVE / 15" CARRERA PROGRESIVA / 45" TROTE SUAVE) + 20' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 15' PROGRESIVOS CADA 5' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 5' SUAVES + 10' (20" FUERTES / 40" SUAVES) + 5' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 15' PROGRESIVOS CADA 5' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 5' SUAVES + 10' (20" FUERTES / 40" SUAVES) + 20' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN		JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' RITMO MEDIO + 10' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 10' RITMO MEDIO + 10' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 20' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN		
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=1' TOTAL: MUSC					TRANSICIÓN (BICI + CARRERA) JÓVENES Y ADULTOS INICIACIÓN: BICI: 30' (15' SUAVES / 10' RITMO MEDIO / 5' SUAVES) + CAR: 10' (5' RITMO MEDIO / 5' SUAVES). ADULTOS CORTA DISTANCIA: BICI: 1H (INCLUIR 3X5' RITMO MEDIO RECUPERANDO 5') + CAR: 30' (2' FUERTES / 5' RITMO MEDIO / 8' SUAVES). ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA: BICI: ENTRE 1H30' - 2H + CAR: ENTRE 30' - 90' SUAVES AL BAJAR DE LA BICI. TOTAL: BICI: 30-120MIN / CAR: ENTRE 10-90MIN

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 4-4 al 10-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5X(15" FLEXIONES DE BRAZOS / 45" TROTE SUAVE / 15" SKIPPING / 45" TROTE SUAVE / 15" TALONES AL CULO / 45" TROTE SUAVE / 15" CARRERA PROGRESIVA / 45" TROTE SUAVE) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5X(15" FLEXIONES DE BRAZOS / 45" TROTE SUAVE / 15" SKIPPING / 45" TROTE SUAVE / 15" TALONES AL CULO / 45" TROTE SUAVE / 15" CARRERA PROGRESIVA / 45" TROTE SUAVE) + 20' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 15' PROGRESIVOS CADA 5' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 5' SUAVES + 10' (20" FUERTES / 40" SUAVES) + 5' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 15' PROGRESIVOS CADA 5' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 5' SUAVES + 10' (20" FUERTES / 40" SUAVES) + 20' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN		JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' RITMO MEDIO + 10' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 10' RITMO MEDIO + 10' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 20' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN	DESCANSO	JÓVENES: 3X10' (1ª 9' SUAVES - 1' PROGRESIVO / 2ª 8' SUAVES - 2' PROGRESIVOS / 3ª 7' SUAVES - 3' FUERTES) ENTRE SERIES CAMINAR 2'. ADULTOS: OPCIÓN 1... CARRERA CONTINUA ENTRE 1 Y 2H SUAVES. OPCIÓN 2... 5X10' (1ª 9' SUAVES - 1' PROGRESIVO / 2ª 8' SUAVES - 2' PROGRESIVOS / 3ª 7' SUAVES - 3' FUERTES / 4ª 8' SUAVES - 2' REGRESIVOS / 5ª 9' SUAVES - 1' REGRESIVO) ENTRE SERIES CAMINAR 2'. TOTAL: 36-120MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=1' TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP DESC=1' TOTAL: MUSC		DESCANSO	