

# TRANSTRIATLON

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 11-4 al 17-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>	600 (150CR / 50 OTRO ESTILO) + 3X(200CR CON MANOPLAS Y PULL RESP CADA 3 DESC=30" + 4X25CR FUERTES CADA 1') + 500 SUAVES. TOTAL: 2000M			10X50 (4 SERIES CROL / 1 SERIE PIES DE CROL) DESC=10" + 3X(50CR A TOPE DESC=1' + 2X25CR A TOPE CADA 1') ENTRE BLOQUES 100 SUAVES + 300CR CON ALETAS Y TUBO SUAVE DESC=30" + 200CR CON ALETAS RESP CADA 4 SUAVE DESC=20" + 100CR SIN MATERIAL SUAVE + 8X50 (1 SERIE PIES DE CROL / 1 SERIE OTRO ESTILO) DESC=10" + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M			
<b>BICI</b>		JÓVENES: 1H CON 5X3' FUERTES REC=3' ADULTOS: 2H CON 3X5' (2'30" ATRANCADOS / 2'30" MÁXIMA VELOCIDAD) REC=5'. TOTAL: 60-120MIN				JÓVENES: 1H30' SUAVES ADULTOS: ENTRE 2 Y 4H SUAVES. TOTAL: 90-240MIN ADECUAR LA DURACIÓN Y LA INTENSIDAD A VUESTROS OBJETIVOS Y/O NIVEL DE ENTRENAMIENTO.	
<b>CARRERA</b>			JÓVENES: 40' SUAVES + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) ADULTOS: 55' SUAVES + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES). TOTAL: 45-60MIN		JÓVENES: 15' CALENTAR + 3X(1' FUERTE REC 1' AL TROTE SUAVE + 2' RITMO MEDIO REC 1' AL TROTE SUAVE + 30" FUERTES REC 1'30" AL TROTE SUAVE + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 6X3' RITMO MEDIO REC 2' AL TROTE SUAVE + 5X20" FUERTES REC 40" AL TROTE SUAVE + 10' SUAVES. TOTAL: 46-60MIN		
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CUANDO HACEN FUERZA RÁPIDO Y CUANDO VUELVEN A LA POSICIÓN DE INICIO SUAVE) DESC=1' TOTAL: MUSC					BICI + CARRERA: JÓVENES: CAR: 1KM SUAVE + BICI: 9KM SUAVES + CAR: 500M FUERTES + BICI: 4,5KM FUERTES + BICI: 6,5KM SUAVES. ADULTOS: CAR: 5KM SUAVES + BICI: 15KM SUAVES + CAR: 2,5KM RITMO MEDIO + BICI: 15KM SUAVES. TOTAL: BICI: 20-30KM / CAR: 1,5 - 7,5KM

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 11-4 al 17-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	JÓVENES: 10' CALENTAR + 5X(20" FUERTES EN SUBIDA RECUPERAR 40" BAJANDO SUAVE + 2' RITMO MEDIO REC 2' AL TROTE SUAVE) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 25' (1' SUBIENDO PROGRESIVO EN VELOCIDAD CADA 20" / 2' RECUPERAR BAJANDO SUAVE / 1' RITMO MEDIO EN LLANO / 1' RECUPERAR AL TROTE SUAVE EN LLANO) + 20' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN		JÓVENES: 40' SUAVES + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) ADULTOS: 55' SUAVES + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES). TOTAL: 45-60MIN	JÓVENES: 20' SUAVES. ADULTOS: 30' SUAVES. TOTAL: 20-30MIN	JÓVENES: 15' CALENTAR + 3X(1' FUERTE REC 1' AL TROTE SUAVE + 2' RITMO MEDIO REC 1' AL TROTE SUAVE + 30" FUERTES REC 1'30" AL TROTE SUAVE + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 6X3' RITMO MEDIO REC 2' AL TROTE SUAVE + 5X20" FUERTES REC 40" AL TROTE SUAVE + 10' SUAVES. TOTAL: 46-60MIN	DESCANSO	JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X2'30" RITMO MEDIO RECUPERAR 2'30" AL TROTE SUAVE + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 4X5' (IMPARES: PROGRESIVAS CADA 1' TERMINANDO FUERTE / PARES: RITMO MEDIO CONSTANTE) ENTRE SERIES TROTAR 2'30" SUAVES + 15' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN LOS QUE PREFIERAN PUEDEN HACER UNA TIRADA LARGA CONTINUA SUAVE (ENTRE 1H Y 1H30').
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CUANDO HACEN FUERZA RÁPIDO Y CUANDO VUELVEN A LA POSICIÓN DE INICIO SUAVE) DESC=1' TOTAL: MUSC				DESCANSO	