

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 25-4 al 1-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 300 (100CR / 50 NO CROL) + 300 CON ALETAS (25 PIES SIN TABLA / 25CR / 25 ESPALDA) + 4X25CR PROGRESIVAS DE LA 1ª A LA 4ª DESC=15" + 100 SUAVES + 100CR FUERTES DESC=30" + 200CR RITMO MEDIO DESC=1' + 2X50CR FUERTES DESC=30" + 200CR RITMO MEDIO DESC=1' + 4X25CR FUERTES DESC=30" + 200CR RITMO MEDIO DESC=1' + 300CR CON TUBO SUAVE + 100 LIBRES. TOTAL: 2100M			200 CALENTAR + 400 CON ALETAS Y MANOPLAS (25 PUNTO MUERTO / 25CR RESP CADA 4) + 400 CON ALETAS Y TUBO (25CR PUNTO MUERTO / 25CR FUERTE) + 400CR CON ALETAS PROGRESIVOS CADA 100M + 400CR CON ALETAS Y MANOPLAS (25 FUERTES / 50 RITMO MEDIO / 25 SUAVES) + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M		
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) 20' CALENTAR + 30' (4' RITMO MEDIO EN GRUPO / 30" PROGRESIVOS DESDE MEDIO HASTA FUERTE / 1'30" SUAVES) + 10' SUAVES. TOTAL: 60MIN			CORTA DISTANCIA: 50KM SUAVES MEDIA DISTANCIA: 70KM SUAVES. LARGA DISTANCIA: 110KM SUAVES. TOTAL: 50-110KM JÓVENES: DESCANSO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 15' (100M PROGRESIVOS / 300M SUAVES / 100M FUERTES / 300M SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 20' (200M FUERTES / 200M SUAVES) + 5' SUAVES + 5' RITMO TEST + 10' SUAVES. TOTAL: 40-55MIN LOS QUE HAYAN COMPETIDO, TROTAR 45' SUAVES.		19.45H CARRERA (PISTAS) 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" SERIES CORTAS (FUERTES): 4X100M DESC=1' + 3X200M DESC=1'15" + 2X400M DESC=1'30" SERIES MEDIAS (RITMO TEST): 5X1KM DESC=2' 10' SUAVES TOTAL: 60MIN APROX JÓVENES, SERIES CORTAS ADULTOS, DEPENDIENDO DEL OBJETIVO ELEGIR LAS CORTAS O LAS MEDIAS.				
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CUANDO HACEN FUERZA RÁPIDO Y CUANDO VUELVEN A LA POSICIÓN DE INICIO SUAVE) DESC=1' TOTAL: MUSC				BICI + CARRERA JÓVENES Y CORTA DISTANCIA: 2X(BICI: 30' PROGRESIVOS CADA 10' + CAR: 15' REGRESIVOS CADA 5') MEDIA Y LARGA DISTANCIA: CARRERA: 10KM SUAVES + BICI: 60KM TERRENO VARIADO + CAR: 5KM PROGRESIVOS CADA 1KM (TERMINAR A RITMO MEDIO) TOTAL: BICI: 60MIN O 60KM / CAR: 30MIN O 15KM	

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 25-4 al 1-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 15' (100M PROGRESIVOS / 300M SUAVES / 100M FUERTES / 300M SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 20' (200M FUERTES / 200M SUAVES) + 5' SUAVES + 5' RITMO TEST + 10' SUAVES. TOTAL: 40-55MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" SERIES CORTAS (FUERTES): 4X100M DESC=1' + 3X200M DESC=1'15" + 2X400M DESC=1'30" SERIES MEDIAS (RITMO TEST): 5X1KM DESC=2' 10' SUAVES		20' CALENTAR + 20' (1' PROGRESIVO / 1' SUAVE) + 10' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 10' SUAVES. TOTAL: 60MIN	DESCANSO	CARRERA CONTINUA SUAVE ENTRE 45' Y 1H30' SUAVES. TOTAL: 45-90MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CUANDO HACEN FUERZA RÁPIDO Y CUANDO VUELVEN A LA POSICIÓN DE INICIO SUAVE) DESC=1' TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CUANDO HACEN FUERZA RÁPIDO Y CUANDO VUELVEN A LA POSICIÓN DE INICIO SUAVE) DESC=1' TOTAL: MUSC		DESCANSO	