

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 2-5 al 8-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 400 (100CR / 100 PIES DE CROL) + 300 CON ALETAS (25 PIES DE CROL SIN TABLA / 50CR) + 200 (25 MINIMO Nº DE BRAZADAS / 50CR NORMAL / 25 NO CROL) + 9X100 CON MANOPLAS (50 PUNTO MUERTO / 50CR) DESC=10" + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M			DESCANSO	400 CALENTAR + 2X50M PROGRESIVAS CADA 25M DESC=30" + 4X(4X50CR RITMO MEDIO DESC=10") ENTRE BLOQUES 100 SUAVES + 200 PIES DE CROL CON ALETAS + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M	
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) 15' CALENTAR + 15' (200M ARRANCADA / 800M SUAVES) + 30' RODAR EN GRUPO RELEVOS SUAVE. TOTAL: 60MIN	DESCANSO		
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 15' (1' FUERTE / 1' SUAVE / 45" FUERTES / 1'15" SUAVES / 30" FUERTES / 1'30" SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15' (1' FUERTE / 1' SUAVE / 45" FUERTES / 1'15" SUAVES / 30" FUERTES / 1'30" SUAVES) + 5' SUAVES + 5' RITMO TEST + 10' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN LOS QUE HAYAN COMPETIDO ENTRE 30' Y 40' SUAVES.		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X200M FUERTES DESC=1' + 2X400M FUERTES DESC=2' + 2X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X1,5KM RITMO TEST DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX		DESCANSO		
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CUANDO HACEN FUERZA RÁPIDO Y CUANDO VUELVEN A LA POSICIÓN DE INICIO SUAVE) DESC=1' TOTAL: MUSC			DESCANSO		BICI + CARRERA JÓVENES: BICI: 45' (10' SUAVES / 5' FUERTES) + CAR: 15' (1' FUERTE / 1' RITMO MEDIO / 3' SUAVES). ADULTOS CORTA DISTANCIA: BICI: 1H (10' SUAVES / 1' FUERTE / 3' RITMO MEDIO / 1' FUERTE) + CAR: 30' (2' FUERTES / 1' RITMO MEDIO / 2' SUAVE / 1' FUERTE / 1' RITMO MEDIO / 3' SUAVES / 30" FUERTES / 30" RITMO MEDIO / 19' SUAVES). ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA: BICI: 3-4H TERRENO VARIADO (DEPENDERÁ DEL OBJETIVO INDIVIDUAL, LLANO O CON DESNIVEL) + CAR: ENTRE 50'-1H40' PROGRESIVOS CADA 12'30" O 25' (DEPENDERÁ DEL OBJETIVO INDIVIDUAL, MEDIA O LARGA). TOTAL: BICI: 45-240MIN / CAR: 15-100MIN

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 2-5 al 8-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 15' (1' FUERTE / 1' SUAVE / 45" FUERTES / 1'15" SUAVES / 30" FUERTES / 1'30" SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15' (1' FUERTE / 1' SUAVE / 45" FUERTES / 1'15" SUAVES / 30" FUERTES / 1'30" SUAVES) + 5' SUAVES + 5' RITMO TEST + 10' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN LOS QUE HAYAN COMPETIDO ENTRE 30' Y 40' SUAVES.	JÓVENES: 30' SUAVES (5' CAMINAR / 5' CORRER). ADULTOS: 45' SUAVES (5' CAMINAR / 5' CORRER). TOTAL: 30-45MIN	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X200M FUERTES DESC=1' + 2X400M FUERTES DESC=2' + 2X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X1,5KM RITMO TEST DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX	JÓVENES: 20-30' CARRERA SUAVE. ADULTOS: 30-40' CARRERA SUAVE. TOTAL: 20-40MIN	DESCANSO	RODAJE VARIADO... JÓVENES: 6' CALENTAR + 18' PROGRESIVOS CADA 6' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 6' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 30' (5' RITMO MEDIO / 5' RITMO SUAVE / 5' FUERTES / 10' SUAVES / 2'30" RITMO MEDIO / 2'30" FUERTES) + 15' SUAVES. TOTAL: 30-60MIN	JÓVENES: 45' SUAVES. ADULTOS: ENTRE 1-2H SUAVES (DEPENDERÁ DEL OBJETIVO INDIVIDUAL, 10K-21K-42K). TOTAL: 45-120MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CUANDO HACEN FUERZA RÁPIDO Y CUANDO VUELVEN A LA POSICIÓN DE INICIO SUAVE) DESC=1' TOTAL: MUSC			DESCANSO		