

# TRANSTRIATLON

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 9-5 al 15-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 45' NADO CONTINUO HACIENDO SERIES DE 200M (100CR SUAVE / SALIR DE LA PISCINA / 50CR FUERTE / 50CR SUAVE) DESCANSAR 10' ENTRE SERIES DE 200M (FUERA DEL AGUA). CADA SERIE EMPEZARLA DESDE ARRIBA Y ENTRANDO DE CABEZA. TOTAL: 45MIN			600 (100CR / 50 ESPALDA / 100CR / 50 BRAZA / 100CR / 50 PIES / 100CR / 50 ESPALDA DOBLE) + 4X75CR FUERTES DESC=1' + 100 SUAVES + 4X50CR RITMO MEDIO DESC=15" + 100 SUAVES + 4X25CR FUERTES CADA 1' + 400CR CON ALETAS (LO MÁS FUERTE QUE PODÁIS) + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M		DESCANSO
<b>BICI</b>				19.45H BICI (CIRCUITO) 15' CALENTAR + 15' (30" FUERTES / 2'30" SUAVES) + 3X5' RITMO MEDIO EN GRUPO Y CON RELEVOS REC 5' SUAVES. TOTAL: 60MIN		TIRADA LARGA SUAVE ENTRE 1H (JÓVENES Y/O ADULTOS DE INICIACIÓN) HASTA 6H (ADULTOS EXPERIMENTADOS). TOTAL: 60-360MIN	DESCANSO
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 15' (1' PROGRESIVO / 1' SUAVE) + 5' SUAVES + 3' RITMO DE TEST + 5' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15' (1' PROGRESIVO / 1' SUAVE) + 10' SUAVES + 10' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 5' RITMO DE TEST + 5' SUAVES. TOTAL: 43-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2' (20" POGRESIVOS / 40" SUAVES) + 3X200M FUERTES DESC=1' + 800M RITMO MEDIO DESC=2' + 3X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2' (20" POGRESIVOS / 40" SUAVES) + 5X200M FUERTES DESC=1' + 2KM (ENTRE EL 90-95% DEL TEST DE 2KM Y LOS QUE HAYAN HECHO TEST DE 3KM O 4KM A RITMO DE TEST) RITMO MEDIO DESC=2' + 5X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN				DESCANSO
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (PESO FÁCIL, MOVIMIENTOS CONTROLADOS Y RÁPICOS) DESC=30" TOTAL: MUSC					DESCANSO

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 9-5 al 15-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 15' (1' PROGRESIVO / 1' SUAVE) + 5' SUAVES + 3' RITMO DE TEST + 5' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15' (1' PROGRESIVO / 1' SUAVE) + 10' SUAVES + 10' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 5' RITMO DE TEST + 5' SUAVES. TOTAL: 43-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2' (20" POGRESIVOS / 40" SUAVES) + 3X200M FUERTES DESC=1' + 800M RITMO MEDIO DESC=2' + 3X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2' (20" POGRESIVOS / 40" SUAVES) + 5X200M FUERTES DESC=1' + 2KM (ENTRE EL 90-95% DEL TEST DE 2KM Y LOS QUE HAYAN HECHO TEST DE 3KM O 4KM A RITMO DE TEST) RITMO MEDIO DESC=2' + 5X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN	CARRERA SUAVE ENTRE 20' (JÓVENES Y/O ADULTOS DE INICIACIÓN) HASTA 50' (ADULTOS EXPERIMENTADOS). TOTAL: 20-50MIN	15' CALENTAR + 5' ALTERNANDO (30" FUERTES / 30" SUAVES) + 2'30" RITMO MEDIO + 5' ALTERNANDO (30" FUERTES / 30" SUAVES) + 2'30" RITMO MEDIO + 15' SUAVES. TOTAL: 45MIN	TIRADA LARGA SUAVE POR TERRENO VARIADO (MONTAÑA, ARENA, ETC) ENTRE 45' (JÓVENES Y/O ADULTOS DE INICIACIÓN) HASTA 2H (ADULTOS EXPERIMENTADOS). TOTAL: 45-120MIN CORRER FÁCIL, A UN RITMO QUE "PUEDAN HABLAR".	DESCANSO
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (PESO FÁCIL, MOVIMIENTOS CONTROLADOS Y RÁPICOS) DESC=30" TOTAL: MUSC					DESCANSO