

**PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022**

FECHA: 16-5 al 22-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATAACION</b>		20.45H NATAACION (PISCINA) 200 CALENTAR LIBRE + 200 (75CR / 25 PIES SIN TABLA) + 200 CON ALETAS (50 PIES / 50CR RESP CADA 4) + 4X100CR (50 FUERTES / 50 SUAVES) DESC=15" + 100 SUAVES NO CROL + 4X100CR (50 SUAVES / 50 FUERTES) DESC=15" + 100 SUAVES NO CROL + 4X100CR RITMO DE COMPETICIÓN DESC=15" + 100 SUAVES. TOTAL: 2100M			DESCANSO		
<b>BICI</b>				19.45H BICI (CIRCUITO) 15' (7'30" SUAVES / 7'30" RITMO MEDIO) + 30' (5' LIBRES SOLOS SUAVE / 5' EN GRUPO CON RELEVOS AL RITMO QUE PUEDAN HACER EN PELOTÓN) + 15' ( 7'30" RITMO MEDIO / 7'30" SUAVES). TOTAL: 60MIN	DESCANSO	SALIDA CONTINUA ENTRE 1 Y 4H A UN RITMO CONSTANTE. TOTAL: 60-240MIN ADECUAR LA RUTA (DURACIÓN Y DUREZA) AL NIVEL DE CADA UNA/O	
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) 10' CALENTAR + 8' (15" SKIPPING / 45" SUAVES / 15" TALONES AL CULO / 45" SUAVES / 2X15" CARRERA LATERAL / 45" SUAVES) + 6' (10" PROGRESIVOS / 50" SUAVES / 15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES / 20" PROGRESIVOS / 40" SUAVES / 25" PROGRESIVOS / 35" SUAVES / 30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 35" PROGRESIVOS / 25" SUAVES) + 15' PROGRESIVOS CADA 5' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 16' SUAVES (ADULTOS) O 6' SUAVES (JÓVENES). TOTAL: 45-55MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 4' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1' DESCANSO + 2X(5X200M FUERTES) DESC=1' ENTRE SERIES Y 3' ENTRE BLOQUES + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 4' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1' DESCANSO + 2X(5X400M RITMO TABLA) DESC=1' ENTRE SERIES Y 3' ENTRE BLOQUES + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN		DESCANSO		
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (PESO FÁCIL, MOVIMIENTOS CONTROLADOS Y RÁPICOS) DESC=30" TOTAL: MUSC			DESCANSO		NATACIÓN + CARRERA NAT: ENTRE 20' Y 40' NADO CONTINUO EN EL MAR O EN LA PISCINA + CAR: ENTRE 20' Y 40' PROGRESIVOS CADA 5' (TERMINAR LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN). TOTAL: NAT: 20-40MIN / CAR: 20-40MIN

**PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022**

FECHA: 16-5 al 22-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) 10' CALENTAR + 8' (15" SKIPPING / 45" SUAVES / 15" TALONES AL CULO / 45" SUAVES / 2X15" CARRERA LATERAL / 45" SUAVES) + 6' (10" PROGRESIVOS / 50" SUAVES / 15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES / 20" PROGRESIVOS / 40" SUAVES / 25" PROGRESIVOS / 35" SUAVES / 30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES / 35" PROGRESIVOS / 25" SUAVES) + 15' PROGRESIVOS CADA 5' (SUAVE / MEDIO FUERTE) + 16' SUAVES (JÓVENES 6'). TOTAL: 45-55MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 4' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1' DESCANSO + 2X(5X200M FUERTES) DESC=1' ENTRE SERIES Y 3' ENTRE BLOQUES + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 4' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1' DESCANSO + 2X(5X400M RITMO TABLA) DESC=1' ENTRE SERIES Y 3' ENTRE BLOQUES + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN		JÓVENES: 10' CALENTAR + 15' FARTLEK (1' FUERTE / 2' SUAVES) + 5' SUAVES + 9' FARTLEK (1'30" FUERTES / 1'30" SUAVES) ADULTOS: 10' CALENTAR + 15' FARTLEK (1' FUERTE / 2' SUAVES) + 5' SUAVES + 9' FARTLEK (1'30" FUERTES / 1'30" SUAVES) FUERTES / 1'30" SUAVES) FUERTE) + 6' SUAVES + 6' (2' FUERTES / 1' SUAVE) + 9' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN	DESCANSO	TIRADA LARGA ENTRE 45' Y 2H (LOS ÚLTIMOS 10' HACERLOS MÁS FUERTE QUE EL RESTO DEL ENTRENO, ADECUAR LA INTENSIDAD PARA PODER CAMBIAR EL RITMO AL FINAL). TOTAL: 45-120MIN
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (PESO FÁCIL, MOVIMIENTOS CONTROLADOS Y RÁPICOS) DESC=30" TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (PESO FÁCIL, MOVIMIENTOS CONTROLADOS Y RÁPICOS) DESC=30" TOTAL: MUSC		DESCANSO	