

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 23-5 al 29-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		OPCIÓN 1: 19.30H NATACIÓN (MAR) 3X12' NADO CONTINUO SUAVE REC=3' EN LA ARENA ENTRE SERIES OPCIÓN 2: 20.45H NATACIÓN (PISCINA) 300 (100CR / 50 NO CROL / 100CR / 50 PIES SIN TABLA) + 300 CON TUBO (25CR BD / 25CR BI / 25 PUNTO MUERTO / 25CR) + 3X100CR RITMO MEDIO DESC=15" + 50 SUAVES NO CROL + 3X100CR (50 FUERTES / 50 SUAVES) DESC=15" + 50 SUAVES NO CROL + 3X100CR (50 FUERTES / 50 SUAVES) DESC=15" + 50 SUAVES NO CROL + 3X100CR RITMO MEDIO DESC=15" + 50 SUAVES. TOTAL: 2000M			300 CALENTAR (100CR / 50 PIES) + 300CR CON PULL RESP CADA 3 + 4X100CR CON MANOPLAS Y PULL RITMO MEDIO DESC=15" + 100CR SIN MATERIAL FUERTES DESC=1" + 4X100CR CON ALETAS RITMO MEDIO DESC=15" + 100CR SIN MATERIAL FUERTES DESC=1" + 4X100CR CON ALETAS Y TUBO RITMO MEDIO DESC=15" + 100 SUAVES. TOTAL: 2100M		
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) 10' CALENTAR + 10' (2' ATRANCADOS / 2' ÁGIL) + 30' (10' RELEVOS EN GRUPO SUAVE / 5' NO GRUPO RITMO LIBRE) + 10' SUAVES. TOTAL: 60MIN		TIRADA LARGA... JÓVENES: ENTRE 1 Y 2H CON ALGO DE DESNIVEL. ADULTOS: ENTRE 2 Y 5H CON ALGO DE DESNIVEL. TOTAL: 60- 300MIN	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5X50M CARRERA EN SUBIDA PROGRESIVA REC LA BAJADA + 3X5' CARRERA CONTINUA PROGRESIVA (3' SUAVES / 2' MEDIO / 1' FUERTE) REC 2' CAMINANDO ENTRE SERIES + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5X50M CARRERA EN SUBIDA PROGRESIVA REC LA BAJADA + 5X5' CARRERA CONTINUA PROGRESIVA (3' SUAVES / 2' MEDIO / 1' FUERTE) REC 2' CAMINANDO ENTRE SERIES + 10' SUAVES. TOTAL: 49-59MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X800M FUERTES DESC=2' + 2X400M (RITMO 800M) DESC=1'30" + 4X200M (RITMO 400M) DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X1200M FUERTES DESC=2' + 2X600M (RITMO 1200M) DESC=1'30" + 4X300M (RITMO 600M) DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX				
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (PESO FÁCIL, MOVIMIENTOS CONTROLADOS Y RÁPIDOS) DESC=30"					CARRERA + NATACIÓN: CAR: 40' SUAVES + NAT: 20' SUAVES EN EL MAR. TOTAL: CAR: 40MIN / NAT: 20MIN

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 23-5 al 29-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5X50M CARRERA EN SUBIDA PROGRESIVA REC LA BAJADA + 3X5' CARRERA CONTINUA PROGRESIVA (3' SUAVES / 2' MEDIO / 1' FUERTE) REC 2' CAMINANDO ENTRE SERIES + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5X50M CARRERA EN SUBIDA PROGRESIVA REC LA BAJADA + 5X5' CARRERA CONTINUA PROGRESIVA (3' SUAVES / 2' MEDIO / 1' FUERTE) REC 2' CAMINANDO ENTRE SERIES + 10' SUAVES. TOTAL: 49-59MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X800M FUERTES DESC=2' + 2X400M (RITMO 800M) DESC=1'30" + 4X200M (RITMO 400M) DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X1200M FUERTES DESC=2' + 2X600M (RITMO 1200M) DESC=1'30" + 4X300M (RITMO 600M) DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX		JÓVENES: 15' CALENTAR + 15' POR LA ARENA (1' ARENA BLANDA FUERTE / 2' ARENA DURA SUAVE) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 30' (2' SUBIENDO O ARENA BLANDA / 4' BAJANDO O ARENA DURA) + 15' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN	DESCANSO	JÓVENES: 10' SUAVES + 15' (1'30" SUAVES / 1' MEDIO / 30" FUERTES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15' CARRERA CONTINUA TERRENO CON LIGERA PENDIENTE POSITIVA + 15' CARRERA CONTINUA CON LIGERA PENDIENTE NEGATIVA Y LLANA + 30' CARRERA CONTINUA SUAVE. TOTAL: 35-75MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (PESO FÁCIL, MOVIMIENTOS CONTROLADOS Y RÁPIDOS) DESC=30"		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (PESO FÁCIL, MOVIMIENTOS CONTROLADOS Y RÁPIDOS) DESC=30"		DESCANSO	