

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 30-5 al 5-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 10' CALENTAR + 4X5' (IMPARES: 4' SUAVES - 1' FUERTE / PARES: 1' FUERTE - 4' SUAVES) REC=2' EN LA PLAYA + 7' SUAVES. 20.45H NATACIÓN (PISCINA) 200 (100CR / 100 NO CROL) + 300 CON MANOPLAS (150CR / 150 NO CROL) + 400 CON ALETAS (200CR / 200 NO CROL) + 8X50CR FUERTES DESC=30" + 4X75CR CON MANOPLAS RITMO MEDIO DESC=20" + 8X25CR FUERTES DESC=10" + 200 SUAVES TOTAL: 45MIN O 2000M				6X(150CR CON ALETAS RESP CADA 4 SUAVE DESC=30" + 100CR CON MANOPLAS RESP CADA 3 SUAVE DESC=20" + 50CR SIN MATERIAL FUERTE DESC=10") + 200 CAMBIANDO ESTILOS SUAVE. TOTAL: 2000M	DESCANSO
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) 15' CALENTAR + 36' (6' BICI SUAVE + 3' CARRERA RITMO MEDIO + 6' BICI FUERTE + 3' CARRERA SUAVE) + 10' SUAVES. TOTAL: 61MIN		JÓVENES: 15' CALENTAR + 10X1' FUERTE RECUPERAR 3' SUAVES ENTRE SERIES + 5' SUAVES. ADULTOS: 20' CALENTAR + 10X1' FUERTE RECUPERAR 3' SUAVES ENTRE SERIES + 10' RITMO MEDIO CONSTANTE + 20' SUAVES. ADULTOS MEDIA Y LARGA: TIRADA LARGA (3-6H). INCLUIR 2 PUERTOS (6-8KM) TOTAL: 60-360MIN	DESCANSO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 12' CALENTAR + 3' CAMINAR + 12' PROGRESIVOS CADA 4' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + CAMINAR 3' + 12' REGRESIVOS (FUERTE / MEDIO / SUAVE) + CAMINAR 3'. ADULTOS: 12' CALENTAR + 3' CAMINAR + 12' PROGRESIVOS CADA 4' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + CAMINAR 3' + 12' REGRESIVOS (FUERTE / MEDIO / SUAVE) + CAMINAR 3' + 12' SUAVES. TOTAL: 45-57MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA: 10' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 5' SUAVES + 4X200M (FUERTES) DESC=1' + 2X400M (REGRESIVAS DE FUERTE A MEDIO CADA 200M) DESC=2' + 1X800M (MEDIO) + 10' SUAVES. ADULTOS LARGA: 10' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 5' SUAVES + 2X(8' AL 85% DEL TEST DE 4KM O AL 80% DEL DE 3KM O AL 75% DEL DE 2KM DESC=2' + 4' A RITMO DE TEST DESC=3') + 5' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN				DESCANSO
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC					DESCANSO

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 30-5 al 5-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 12' CALENTAR + 3' CAMINAR + 12' PROGRESIVOS CADA 4' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + CAMINAR 3' + 12' REGRESIVOS (FUERTE / MEDIO / SUAVE) + CAMINAR 3'. ADULTOS: 12' CALENTAR + 3' CAMINAR + 12' PROGRESIVOS CADA 4' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + CAMINAR 3' + 12' REGRESIVOS (FUERTE / MEDIO / SUAVE) + CAMINAR 3' + 12' SUAVES. TOTAL: 45-57MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA: 10' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 5' SUAVES + 4X200M (FUERTES) DESC=1' + 2X400M (REGRESIVAS DE FUERTE A MEDIO CADA 200M) DESC=2' + 1X800M (MEDIO) + 10' SUAVES. ADULTOS LARGA: 10' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 5' SUAVES + 2X(8' AL 85% DEL TEST DE 4KM O AL 80% DEL DE 3KM O AL 75% DEL DE 2KM DESC=2' + 4' A RITMO DE TEST DESC=3') + 5' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN	JÓVENES: 30' CACO SUAVE (3' CARRERA SUAVE / 2' CAMINAR). ADULTOS: 30'-40' CARRERA CONTINUA SUAVE. TOTAL: 30-40MIN	JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X8' (30" FUERTES / 30" SUAVES) ENTRE SERIES DE 8' CAMINAR 2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 3X8' (30" FUERTES / 30" SUAVES) ENTRE SERIES DE 8' CAMINAR 2' + 15' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN	JÓVENES: 30' CACO SUAVE (3' CARRERA SUAVE / 2' CAMINAR) + 4X100M PROGRESIVAS DESC=30". ADULTOS: 45-90' CARRERA CONTINUA SUAVE + 4X100M PROGRESIVAS DESC=30". TOTAL: 30-90MIN	DESCANSO
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC					DESCANSO