

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 6-6 al 12-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 10' CALENTAR + 3X7' (1ª 5' SUAVES - 2' FUERTES / 2ª Y 3ª 2' FUERTES - 5' SUAVES) REC 3' EN LA PLAYA + 10' SUAVES. 20.45H NATACIÓN (PISCINA) 300 CALENTAR (200CR / 100 PIES) + 300 CON ALETAS (100 PIES / 200CR RESP CADA 4) + 6X50CR FUERTES DESC=30" + 2X150CR RITMO MEDIO DESC=30" + 4X50CR FUERTES DESC=30" + 2X100CR RITMO MEDIO DESC=30" + 300CR CON MANOPLAS Y TUBO + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M				600 (150CR / 50 PIES DE CROL) + 4X350CR (IMPARES: CON MANOPLAS 25 FUERTES - 150 SUAVES / PARES: CON ALETAS 125 SUAVES - 50 FUERTES) DESC=30" + 200 SUAVES. TOTAL: 2200M		
BICI	ADULTOS: ENTRE 2 Y 4H DE BICI SUAVE. INTENTAR HACER UNA SALIDA CON ALGO DE DESNIVEL E INTENTAR SACAR UNA CADENCIA MEDIA ÁGIL (85RPM MÍNIMO) EN TODO EL ENTRENO. TOTAL: 120-240MIN			19.45H BICI (CIRCUITO) BICI + CARRERA 10' CALENTAR + 40' (3 VUELTAS DE BICI PROGRESIVAS DE LA 1ª A LA 3ª DE SUAVE A FUERTE + 1 VUELTA CARRERA RITMO MEDIO) + 10' SUAVES. TOTAL: 60MIN		JÓVENES: ENTRE 1H Y 2H CON 5 SUBIDAS DE 2' (30" SENTADOS / 30" DE PIÉ). ADULTOS: ENTRE 2 Y 5H CON 1 PUERTO DE 8KM (FUERTE) Y CON UNA SERIE EN LLANO DE 4KM (FUERTE, BUSCANDO MÁXIMA VELOCIDAD). TOTAL: 60-300MIN		
CARRERA			19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (1' PROGRESIVO / 2' SUAVES) + 8X400M (100M FUERTES / 300M RITMO TEST) DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 6' (1' PROGRESIVO / 2' SUAVES) + 8X600M (200M FUERTES / 400M RITMO TEST) DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN				CARRERA CONTINUA SUAVE ENTRE 45' Y 90' SIN FORZAR. AL FINALIZAR EL ENTRENO, REALIZAR 4X50M PROGRESIVAS DESC=30". TOTAL: 45-90MIN	
OTROS	JÓVENES: BICI + CARRERA BICI: 40' (20' SUAVES / 10' FUERTES / 10' SUAVES) + CAR: 20' (10' SUAVES / 5' FUERTES / 5' SUAVES). TOTAL: BICI: 40MIN / CAR: 20MIN				CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC			

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 6-6 al 12-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	15' CALENTAR + 20' (7' SUAVES / 5' RITMO MEDIO / 3' FUERTES / 5' RITMO MEDIO) + 15' SUAVES. TOTAL: 50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (1' PROGRESIVO / 2' SUAVES) + 8X400M (100M FUERTES / 300M RITMO TEST) DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 6' (1' PROGRESIVO / 2' SUAVES) + 8X600M (200M FUERTES / 400M RITMO TEST) DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN		20' CALENTAR + 2X(4X1' FUERTES SUBIENDO, RECUPERAR LA BAJADA) ENTRE BLOQUES TROTAR 5' SUAVES + 5' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN + 10' SUAVES. TOTAL: 60MIN APROX.	DESCANSO	CARRERA CONTINUA SUAVE ENTRE 45' Y 90' SIN FORZAR. AL FINALIZAR EL ENTRENO, REALIZAR 4X50M PROGRESIVAS DESC=30". TOTAL: 45-90MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC		DESCANSO	