

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 13-6 al 19-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 15' CALENTAR + 8' RITMO MEDIO REC 2' EN LA PLAYA + 6' RITMO MEDIO REC 4' EN LA PLAYA + 10' SUAVES. 20.45H NATACIÓN (PISCINA) 450 (100CR / 50 PIES) + 450 CON MANOPLAS (100CR / 50 ESPALDA Y/O BRAZA) + 9X50CR (1 FUERTE / 2 RITMO MEDIO) DESC=15" + 9X50CR CON ALETAS (1 FUERTE / 2 RITMO MEDIO) DESC=15" + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M			750 (225CR / 25 PIES DE CROL SIN TABLA) + 5X50 PIES DE CROL CON ALETAS FUERTE DESC=30" + 2X125CR CON ALETAS FUERTE DESC=1' + 250CR CON ALETAS RITMO MEDIO + 4X100CR CON MANOPLAS Y TUBO DESC=15" + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M		
BICI				19.45H BICI (CIRCUITO) 15' CALENTAR + 15' (2' ÁGIL SUAVE / 1' ATRANCADO PROGRESIVO EN VELOCIDAD CADA 15") + 15' (3' SUAVES EN SOLITARIO / 3' RITMO MEDIO EN SOLITARIO) + 15' (3' SUAVES EN GRUPO / 3' RITMO MEDIO EN GRUPO). TOTAL: 60MIN		JÓVENES: 1H30' CON 5 SERIES DE 5' PROGRESIVAS DE LA 1ª A LA 5ª REC 5'. ADULTOS: CORTA DISTANCIA: 2H CON 2 PUERTOS DE 2KM FUERTES REC LA BAJADA. MEDIA Y LARGA DISTANCIA: ENTRE 3-5H SUAVES. TOTAL: 90-300MIN	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' (15" TALONES AL CULO / 1' SUAVE / 15" CARRERA PROGRESIVA / 1' SUAVE) + 18' (1' FUERTE / 2' SUAVES / 5' RITMO MEDIO / 2' SUAVES / 5' RITMO MEDIO / 2' SUAVES / 1' FUERTE) + 7' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 10' (15" TALONES AL CULO / 1' SUAVE / 15" CARRERA PROGRESIVA / 1' SUAVE) + 25' (1' FUERTE / 2' SUAVES / 5' RITMO MEDIO / 2' SUAVES / 5' RITMO MEDIO / 2' SUAVES / 1' FUERTE / 2' SUAVES / 5' RITMO MEDIO) + 10' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (1' PROGRESIVO / 2' SUAVES) + 6X500M (100M FUERTES / 400M RITMO TEST) DESC=1'30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 6' (1' PROGRESIVO / 2' SUAVES) + 6X800M (200M FUERTES / 600M RITMO TEST) DESC=1'30" + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN				
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC					BICI + CARRERA: JÓVENES: BICI: 45' (40' SUAVES / 5' FUERTES) + CAR: 15' (3' SUAVES / 3' RITMO MEDIO). ADULTOS: BICI: ENTRE 1-2H SUAVE + CAR: 5X1KM RITMO DE TEST DESC=2' + 1KM SUAVE. TOTAL: BICI: 45-120MIN / CAR: 15-30MIN

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 13-6 al 19-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' (15" TALONES AL CULO / 1' SUAVE / 15" CARRERA PROGRESIVA / 1' SUAVE) + 18' (1' FUERTE / 2' SUAVES / 5' RITMO MEDIO / 2' SUAVES / 5' RITMO MEDIO / 2' SUAVES / 1' FUERTE) + 7' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 10' (15" TALONES AL CULO / 1' SUAVE / 15" CARRERA PROGRESIVA / 1' SUAVE) + 25' (1' FUERTE / 2' SUAVES / 5' RITMO MEDIO / 2' SUAVES / 5' RITMO MEDIO / 2' SUAVES / 1' FUERTE / 2' SUAVES / 5' RITMO MEDIO) + 10' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 6' (1' PROGRESIVO / 2' SUAVES) + 6X500M (100M FUERTES / 400M RITMO TEST) DESC=1'30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 6' (1' PROGRESIVO / 2' SUAVES) + 6X800M (200M FUERTES / 600M RITMO TEST) DESC=1'30" + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN		JÓVENES: 15' CALENTAR + 3X1KM RITMO TEST DESC=2' + 15' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5X1KM RITMO TEST DESC=2' + 15' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN	DESCANSO	CARRERA CONTINUA POR MONTAÑA O PLAYA ENTRE 30' Y 1H30' SUAVE SPOR TERRENO VARIADO (PLAYA, MONTAÑA, ETC) TOTAL: 30-90MIN
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	