

# TRANSTRIATLON

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 20-6 al 26-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 12' CALENTAR + 10' (1' FUERTE / 8' SUAVES / 1' FUERTE) DESC=2' EN LA PLAYA + 8' (1' FUERTE / 6' SUAVES / 1' FUERTE) DESC=4' EN LA PLAYA) + 10' SUAVES. TOTAL: 46MIN 20.45H NATACIÓN (PISCINA) 4X100CR DESC=15" + 20X50CR (10 SERIES CON MANOPLAS / 10 SERIES CON ALETAS) 2 SERIES SUAVES - 2 SERIES FUERTES DESC=15" + 3X100 PIES DE CROL CON ALETAS DESC=15" + 300 SUAVES LIBRES. TOTAL: 2000M		800 (200CR / 200CR CON PULL) + 4X25CR PROGRESIVAS DE LA 1ª A LA 4ª DESC=15" + 100 SUAVES + 4X50CR FUERTES CON ALETAS DESC=1' + 200CR RITMO MEDIO CON MANOPLAS Y ALETAS + 2X50CR FUERTES CON ALETAS DESC=1' + 500 (25 ESPALDA / 25 BRAZA / 75CR SUAVE). TOTAL: 2000M	DESCANSO	LOS QUE PUEDAN NADO CONTINUO SUAVE ENTRE 15' Y 45' TOTAL: 15-45MIN	
<b>BICI</b>					DESCANSO	TIRADA LARGA DESDE 1H (JÓVENES) HASTA 4H (ADULTOS). TRABAJAR CON UNA CADENCIA MEDIA MÍNIMA DE 85RPM (ÁGIL). TOTAL: 60-240MIN	SALIDA CORTA CON SERIES JÓVENES: 1H-1H15' CON 5X3' FUERTES REC 3'. ADULTOS: ENTRE 1H30'-2H CON 2X10' FUERTES REC 5'. TOTAL: 60-120MIN
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 12' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X(2X200M FUERTES DESC=1' + 1X400M RITMO MEDIO DESC=2') + 10' SUAVES. ADULTOS: 12' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X(2X200M FUERTES DESC=1' + 1X400M RITMO MEDIO DESC=2') + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 12' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 5X500M RITMO MEDIO DESC=1'30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 12' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 10X500M RITMO MEDIO DESC=1'30" + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX		DESCANSO		LOS QUE PUEDAN CARRERA CONTINUA SUAVE ENTRE 20' Y 60' TOTAL: 20-60MIN
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC			DESCANSO		

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 20-6 al 26-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 12' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 2X(2X200M FUERTES DESC=1' + 1X400M RITMO MEDIO DESC=2') + 10' SUAVES. ADULTOS: 12' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 3X(2X200M FUERTES DESC=1' + 1X400M RITMO MEDIO DESC=2') + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 12' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 5X500M RITMO MEDIO DESC=1'30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 12' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 10X500M RITMO MEDIO DESC=1'30" + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX		DESCANSO	CARRERA CONTINUA SUAVE ENTRE 20' Y 60' TOTAL: 20-60MIN	SERIES EN SUBIDA 15' CALENTAR +1 O 2 VECES(2X1' FUERTES EN SUBIDA REC LA BAJADA + 1X2' RITMO MEDIO EN SUBIDA REC 4' BAJANDO Y EN LLANO) + 15' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN
<b>OTROS</b>		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		