

# TRANSTRITLON

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 27-6 al 3-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 15' CALENTAR + 24X25CR FUERTES DESC=15" + 15' REGRESIVOS CADA 5' (FUERTE / MEDIO / SUAVE). TOTAL: 50MIN APROX					JÓVENES: 20' EN EL MAR O 1000M EN PISCINA SUAVE. ADULTOS: 40' EN EL MAR O 2000M EN PISCINA SUAVE. TOTAL: 20-40MIN
<b>BICI</b>				19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' CALENTAR + 10X30" PROGRESIVOS CADA 10" EN VELOCIDAD RECUPERAR 3' ENTRE SERIES. TOTAL: 60MIN			JÓVENES: 1H-1H30' SUAVES ADULTOS: 2H-2H30' SUAVES TOTAL: 60-150MIN
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 5X400 (200M FUERTES / 200M SUAVES) DESC=1' + 10' SUAVES ADULTOS: 15' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 10X400 (200M FUERTES / 200M SUAVES) DESC=1' + 10' SUAVES TOTAL: 45-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 1'30" SUAVES) + 5X2' (20" FUERTES / 40" RITMO MEDIO / 1' SUAVE) DESC=30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 1'30" SUAVES) + 10X2' (20" FUERTES / 40" RITMO MEDIO / 1' SUAVE) DESC=30" + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN			JÓVENES: 45' CARRERA CONTINUA SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL RATO CORRIENDO ALTERNAR CAMINAR Y CORRER). ADULTOS: 75' CARRERA CONTINUA SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL RATO CORRIENDO ALTERNAR CAMINAR Y CORRER). TOTAL: 45-75MIN	
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC					

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 27-6 al 3-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>CARRERA</b>	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 5X400 (200M FUERTES / 200M SUAVES) DESC=1' + 10' SUAVES ADULTOS: 15' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 10X400 (200M FUERTES / 200M SUAVES) DESC=1' + 10' SUAVES TOTAL: 45-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 1'30" SUAVES) + 5X2' (20" FUERTES / 40" RITMO MEDIO / 1' SUAVE) DESC=30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 1'30" SUAVES) + 10X2' (20" FUERTES / 40" RITMO MEDIO / 1' SUAVE) DESC=30" + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN			DESCANSO	JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 5X100M FUERTES DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 4X50M PROGRESIVAS DESC=30" + 5X100M FUERTES DESC=2' + 30' SUAVES. TOTAL: 30-60MIN	JÓVENES: 45' CARRERA CONTINUA SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL RATO CORRIENDO ALTERNAR CAMINAR Y CORRER). ADULTOS: 1H20" CARRERA CONTINUA SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL RATO CORRIENDO ALTERNAR CAMINAR Y CORRER). TOTAL: 45-80MIN
<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		