

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 4-7 al 10-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 15' CALENTAR + 10' (ENTRANDO Y SALIENDO A LA BOYA DE 100M APROX) + 2X5' FUERTES (ENTRANDO DESDE LA PLAYA) REC 2'30" + 10' SUAVES. TOTAL: 50MIN				400 (100CR / 100 NO CROL) + 300CR (50 RESP DER / 50 RESP IZQ) + 300 CON ALETAS (50 PIES / 50CR) + 4X100CR CON MANOPLAS Y PULL DESC=20" + 10X50CR (1 SERIE FUERTE / 1 SERIE SUAVE) DESC= 15" + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M	
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' CALENTAR + 6X4' (1' FUERTE / 3' RITMO MEDIO) REC 2' + 10' SUAVES. TOTAL: 65MIN			TIRADA LARGA ENTRE 1H30' Y 5H EN CARRETERA SUAVE. TOTAL: 90-300MIN
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X4'30" PROGRESIVOS CADA 1'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) ENTRE SERIES CAMINAR 1'30" + 10' SUAVES ADULTOS: 10' CALENTAR + 4X4'30" PROGRESIVOS CADA 1'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) ENTRE SERIES CAMINAR 1'30" + 20' SUAVES TOTAL: 44-54MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X(300M FUERTES DESC=1' + 400M RITMO MEDIO DESC=1'30" + 100M FUERTES DESC=2) + 10' SUAVES ADULTOS: 15' CALENTAR + 3X(300M FUERTES DESC=1' + 400M RITMO MEDIO DESC=1'30" + 100M FUERTES DESC=2) + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX				
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC				BICI + CARRERA JÓVENES: BICI: 30' (21' SUAVES + 9' PROGRESIVOS CADA 3' TERMINANDO FUERTE) + CAR: 10' (5' SUAVES / 5' RITMO MEDIO ALTO) + 5' SUAVES. ADULTOS: BICI: 30' SUAVES + 30' (3' SUAVES / 3' FUERTES) + 30' SUAVES + CAR: 45' PROGRESIVO CADA 15'. TOTAL: BICI:30- 90MIN / CAR:15-30	

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 4-7 al 10-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X4'30" PROGRESIVOS CADA 1'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) ENTRE SERIES CAMINAR 1'30" + 10' SUAVES ADULTOS: 10' CALENTAR + 4X4'30" PROGRESIVOS CADA 1'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) ENTRE SERIES CAMINAR 1'30" + 20' SUAVES TOTAL: 44-54MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X(300M FUERTES DESC=1' + 400M RITMO MEDIO DESC=1'30" + 100M FUERTES DESC=2) + 10' SUAVES ADULTOS: 15' CALENTAR + 3X(300M FUERTES DESC=1' + 400M RITMO MEDIO DESC=1'30" + 100M FUERTES DESC=2) + 10' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX			JÓVENES: 15' CALENTAR + 15' (2' SUAVES / 1' FUERTE) + 15' (5' FUERTES / 5' RITMO MEDIO / 5' SUAVES) ADULTOS: 21' CALENTAR + 18' (2' SUAVES / 1' FUERTE) + 15' (5' FUERTES / 5' RITMO MEDIO / 5' SUAVES). TOTAL: 4554MIN	DESCANSO	TIRADA LARGA CON SPRINT AL FINAL DE CADA BLOQUE 2-4X10-15MIN (8 O 14' SUAVES / 1' FUERTE) REC 1'30" TOTAL: 35-95MIN
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		