

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 11-7 al 17-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 10' CALENTAR + 6X3' (1'15" FUERTES / 2'45" MEDIO-SUAVE) REC 2' EN LA PLAYA + 10' SUAVES. TOTAL: 50MIN				600 (200CR / 100 NO CROL) + 4X50 CON MANOPLAS (1 SERIE: 25CR BD - 25CR BI / 1 SERIE: CROL RESP CADA 3) DESC=15" + 100 PIES DE CROL CON ALETAS + 100CR FUERTES + 8X50CR CON ALETAS RITMO MEDIO DESC=10" + 100 PIES DE CROL CON ALETAS + 8X50CR CON ALETAS RITMO MEDIO DESC=10" + 100CR FUERTES + 100 SUAVES. TOTAL: 2100M		
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO BICI + CARRERA... 4X(10' DE BICI PROGRESIVA CADA 2' TERMINANDO FUERTE + 2'30" CARRERA PROGRESIVA DE LA 1ª A LA 4ª SERIE TERMINANDO FUERTE) + 10' DE BICI SUAVE. TOTAL: 60MIN		JÓVENES: 1H-1H30' CON 5X1' FUERTES EN SUBIDA REC 3'. ADULTOS: ENTRE 2 Y 4H CON 5X4' SUBIENDO SENTADOS REC LA BAJADA. TOTAL: 60-240MIN		
CARRERA	19.45H CARRERA (PLAYA ADARRÓ) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5X15" PROGRESIVOS ARENA DURA DESC=45" + 2X(4X30" FUERTES ARENA BLANDA REC=1') ENTRE BLOQUES REC 3' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5X15" PROGRESIVOS ARENA DURA DESC=45" + 2X(4X30" FUERTES ARENA BLANDA REC=1') ENTRE BLOQUES REC 3' + 6' ASFALTO FUERTE +10' SUAVES. TOTAL: 45-50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 4X200M FUERTES DESC=1'15" + 5' CARRERA SUAVE + 4X100M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 4X300M FUERTES DESC=1'30" + 5' CARRERA SUAVE + 4X200M FUERTES DESC=1'15" + 5' CARRERA SUAVE + 4X100M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 40-55MIN					
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC					NATACIÓN + CARRERA... ADULTOS: NAT: 20' (15' SUAVES / 5' RITMO MEDIO) + CAR: 15' (10' SUAVES / 5' FUERTES). TOTAL: NAT: 20MIN / CAR: 15MIN JÓVENES: HACER EL MISMO ENTRENO O DESCANSAR TOTALMENTE	

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 11-7 al 17-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PLAYA ADARRÓ) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5X15" PROGRESIVOS ARENA DURA DESC=45" + 2X(4X30" FUERTES ARENA BLANDA REC=1') ENTRE BLOQUES REC 3' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5X15" PROGRESIVOS ARENA DURA DESC=45" + 2X(4X30" FUERTES ARENA BLANDA REC=1') ENTRE BLOQUES REC 3' + 6' ASFALTO FUERTE +10' SUAVES. TOTAL: 45-50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 4X200M FUERTES DESC=1'15" + 5' CARRERA SUAVE + 4X100M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 4X300M FUERTES DESC=1'30" + 5' CARRERA SUAVE + 4X200M FUERTES DESC=1'15" + 5' CARRERA SUAVE + 4X100M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 40-55MIN	JÓVENES: 30' SUAVES (ALTERNAR CAMINAR / CORRER). ADULTOS: 45' SUAVES (ALTERNAR CAMINAR / CORRER). TOTAL: 30-45MIN	JÓVENES: 15' PROGRESIVOS CADA 5' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 12' (2' SUAVES / 1' FUERTE) + 9' (3' RITMO MEDIO / 6' SUAVES). ADULTOS: 15' PROGRESIVOS CADA 5' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 12' (2' SUAVES / 1' FUERTE) + 9' (3' RITMO MEDIO / 6' SUAVES) + 12' (2' SUAVES / 1' FUERTE) + 7' SUAVES. TOTAL: 36-55MIN	DESCANSO	TIRADA LARGA SUAVE... ENTRE 45' Y 1H30' CARRERA CONTINUA SUAVE (PODEIS ALTERNAR CAMINAR Y CORRER). TOTAL: 45-90MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC				DESCANSO	