

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 18-7 al 24-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 15' CALENTAR + 2X1' FUERTE REC 2' (SALIENDO Y EN LA PLAYA) + 1X8' FUERTES REC 2' + 2X1' FUERTE REC 2' (SALIENDO Y EN LA PLAYA) + 8' SUAVES. TOTAL: 45MIN			600 (100CR / 50 NO CROL / 100CR / 50 PIES) + 3X(5X50CR CON MANOPLAS RITMO MEDIO DESC=15" + 4X25CR FUERTES DESC=10") + 300 (100CR / 50 PIES DE CROL) + 50 LIBRES. TOTAL: 2000M LOS QUE HAGAN EL ACUATLÓN DE CUNIT HOY DESCANSO		
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO 10' CALENTAR + 9X3' (15" FUERTES / 2'45' RITMO MEDIO) REC 2' SUAVES ENTRE SERIES + 5' SUAVES. TOTAL: 60MIN		JÓVENES: 1H (INCLUIR 5X1' FUERTES REC 4') CORTA DISTANCIA: 2H (INCLUIR 8X1'30" FUERTES REC 3'). MEDIA DISTANCIA: 3H (INCLUIR 4X6' RITMO MEDIO CONSTANTE REC 4') LARGA DISTANCIA: 4H (INCLUIR 3X12' RITMO MEDIO CONSTANTE REC 6'). TOTAL: 60-240MIN LOS QUE HAGAN EL ACUATLÓN DE CUNIT HOY HACER NATACIÓN Y CARRERA (LEER DEBAJO)	
CARRERA	19.45H PLAYA ADARRÓ (CARRERA) JÓVENES: 15' CALENTAR + 3' ARENA BLANDA SUAVE DESC=2' + 2' CARRERA BLANDA MEDIO DESC=3' + 1' CARRERA BLANDA FUERTE + 4X50M PROGRESIVOS ASFALTO DESC=30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 3' ARENA BLANDA SUAVE DESC=2' + 2' CARRERA BLANDA MEDIO DESC=3' + 1' CARRERA BLANDA FUERTE + 4X50M PROGRESIVOS ASFALTO DESC=30" + 6' CARRERA CONTINUA PROGRESIVA (3' SUAVES / 2' MEDIO / 1' FUERTE) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN APROX		19.45H PISTAS (CARRERA) JÓVENES: 15' CALENTAR + 9X200M (3 SERIES PROGRESIVAS / 3 SERIES REGRESIVAS / 3 SERIES FUERTES) DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15X200M (5 SERIES PROGRESIVAS / 5 SERIES REGRESIVAS / 5 SERIES FUERTES) DESC=1' + 15' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN APROX				
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC				LOS QUE HAN EL ACUATLÓN DE CUNIT... NATACIÓN: 10'-15' MUY SUAVES + CAR: 10' SUAVES + 4X50M PROG DESC=30" TOTAL: NAT: 10-15MIN / CAR: 10MIN	BICI + CARRERA... BICI: ENTRE 45' Y 1H30' SUAVES + CAR: ENTRE 15' Y 30' (1' FUERTE / 4' SUAVES). TOTAL: BICI: 45-90MIN / CAR: 15-30MIN O ACUATLÓN DE CUNIT

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 18-7 al 24-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PLAYA ADARRÓ (CARRERA) JÓVENES: 15' CALENTAR + 3' ARENA BLANDA SUAVE DESC=2' + 2' CARRERA BLANDA MEDIO DESC=3' + 1' CARRERA BLANDA FUERTE + 4X50M PROGRESIVOS ASFALTO DESC=30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 3' ARENA BLANDA SUAVE DESC=2' + 2' CARRERA BLANDA MEDIO DESC=3' + 1' CARRERA BLANDA FUERTE + 4X50M PROGRESIVOS ASFALTO DESC=30" + 6' CARRERA CONTINUA PROGRESIVA (3' SUAVES / 2' MEDIO / 1' FUERTE) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN APROX		19.45H PISTAS (CARRERA) JÓVENES: 15' CALENTAR + 9X200M (3 SERIES PROGRESIVAS / 3 SERIES REGRESIVAS / 3 SERIES FUERTES) DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 15X200M (5 SERIES PROGRESIVAS / 5 SERIES REGRESIVAS / 5 SERIES FUERTES) DESC=1' + 15' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN APROX		RODAJE PROGRESIVO JÓVENES: 10' CALENTAR + 12' (6' SUAVES / 4' MEDIO / 2' FUERTES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 3X6' (3' SUAVES / 2' MEDIO / 1' FUERTE) REC 4' (2' AL TROTE SUAVE / 2' SIN CORRER) + 10' SUAVES. TOTAL: 32-55MIN	DESCANSO	CARRERA CONTINUA SUAVE ENTRE 45' Y 1H30' SUAVES. AL FINAL DEL ENTRENO TERMINAR CON: 4X50M PROG DESC=30" TOTAL: 45-90MIN
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	

LOS QUE COMPITEN RECORDAR DE QUE LA SEMANA PREVIA Y LA SEMANA POST COMPETICIÓN EL ENTRENAMIENTO DEBE ESTAR ORIENTADO A LLEGAR FUERTES A LA COMPETICIÓN Y LUEGO A RECUPERAR

TRANSTRIATLON

SI COMPITEN EL SÁBADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NORMAL	SUAVE / MEDIO	SUAVE / MEDIO	DESCANSO	ACTIVACIÓN	COMPETICIÓN	REGENERATIVO	DESCANSO	SUAVE	SUAVE / MEDIO	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL

SI COMPITEN EL DOMINGO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NORMAL	NORMAL	SUAVE / MEDIO	SUAVE / MEDIO	DESCANSO	ACTIVACIÓN	COMPETICIÓN	REGENERATIVO	DESCANSO	SUAVE	SUAVE / MEDIO	NORMAL	NORMAL	NORMAL

LEYENDA

LA PLANIFICACIÓN INDIVIDUALIZADA DEBE CONTEMPLAR VARIAS SEMANAS DE ENTRENO (PRE Y POST COMPETICIÓN). DICHO ESTO Y COMO PAUTAS GENERALES ES IMPORTANTE QUE LOS DÍAS PREVIOS SE HAGAN ENTRENOS SUAVES PARA LLEGAR CON FUERZAS A LA COMPETICIÓN. UNA VEZ PASADA LA PRUEBA TAMBIÉN HAY QUE ENTRENAR SUAVE PARA RECUPERAR.

NORMAL: ENTRENAR DE LA MANERA HABITUAL

SUAVE / MEDIO: HACER ENTRENOS DE CARGA (VOLUMEN E INTENSIDAD MEDIA-BAJA)

ACTIVACIÓN: 1 ENTRENO CORTO Y SUAVE (EJ. 500-1500M DE NATACIÓN SUAVES O 15-30KM DE BICI SUAVE Y ÁGIL O 15-30' DE CARRERA SUAVE O 500M DE NATACIÓN + 15' DE BICI O 15' DE BICI + 10' DE CARRERA) A ESTOS ENTRENOS AÑADIRLE SERIES CORTAS DE 10"-15" PROGRESIVAS

REGENERATIVO: ENTRENO CORTO Y SUAVE (EJ. 500-1500M DE NATACIÓN SUAVES O 15-30KM DE BICI SUAVE Y ÁGIL O 15-30' DE CARRERA SUAVE) A ESTOS EJERCICIOS AÑADIRLE ESTIRAMIENTOS.

COMPETICIÓN: EL DÍA DE LA PRUEBA CALENTAR. EMPEZAR CON CUALQUIER ACTIVIDAD A UN RITMO MUY SUAVE 15'-20' Y LUEGO HACER PROGRESIONES DE 10"- 15".

NO ENTRENAR NADA EL DÍA DE LA PRUEBA.

DESAYUNAR, COMER Y CENAR LO HABITUAL.

MIRAR LOS RECORRIDOS, AVITUALLAMIENTOS, HORARIOS, ETC