

TRANSTRITLON

ESTA SEMANA NO HABRÁ ENTRENO GRUPAL POR VACACIONES, NOS VEMOS EL LUNES 1/8

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 25-7 al 31-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	600 (50CR / 25 NO CROL) + 400 CON ALETAS (75CR / 25 ESPALDA) + 200CR CON MANOPLAS (75 SUAVES / 25 PROGRESIVOS) + 4X100CR CON ALETAS RITMO MEDIO DESC=15" + 8X50CR CON ALETAS RITMO MEDIO DESC=15" + 200 SUAVES. TOTAL: 2200M			800 (200CR / 200CR CON PULL / 100CR / 100CR CON PULL / 200 PIES DE CROL CON ALETAS) + 300CR CON MANOPLAS RITMO MEDIO DESC=30" + 200CR CON MANOPLAS RITMO MEDIO DESC=30" + 100CR CON MANOPLAS RITMO MEDIO DESC=30" + 2X50CR CON ALETAS FUERTES DESC=1" + 500 VARIADOS SUAVE. TOTAL: 2000M			
BICI		JÓVENES: 1H BICI LLANO (INLCUIR 15" ALTERNANDO 30" SENTADOS - 30" DE PIÉ). ADULTOS: 1H30' BICI LLANO (INLCUIR 30" ALTERNANDO 30" SENTADOS - 30" DE PIÉ). TOTAL: 60-90MIN				TIRADA LARGA SUAVE ENTRE 1H30' Y 6H SUAVES. TOTAL: 90-360MIN	
CARRERA			JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' (2' FUERTES / 30" SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 10' (2' FUERTES / 30" SUAVES) + 20' SUAVES. TOTAL: 30-45MIN		JÓVENES: 10' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES / 15" REGRESIVOS / 30" SUAVES / 15" FUERTES / 30" SUAVES) + 12' (2' FUERTES / 1' SUAVE / 1' FUERTE / 2' SUAVES) + 8' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES / 15" REGRESIVOS / 30" SUAVES / 15" FUERTES / 30" SUAVES) + 18' (2' FUERTES / 1' SUAVE / 1' FUERTE / 2' SUAVES) + 20' SUAVES. TOTAL: 35-53MIN		
OTROS	CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC						CARRERA + NATACIÓN: CAR: 20' SUAVES + NAT: 20' SUAVES EN EL MAR TOTAL: CAR: 20MIN / NAT: 20MIN LOS QUE ESTÉN MUY CANSADOS, DESCANSO TOTAL

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 25-7 al 31-7	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	JÓVENES: 30' CARRERA SUAVE ADULTOS: 45' CARRERA SUAVE TOTAL: 30-45MIN		JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' (2' FUERTES / 30" SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 10' (2' FUERTES / 30" SUAVES) + 20' SUAVES. TOTAL: 30-45MIN			JÓVENES: 10' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES / 15" REGRESIVOS / 30" SUAVES / 15" FUERTES / 30" SUAVES) + 12' (2' FUERTES / 1' SUAVE / 1' FUERTE / 2' SUAVES) + 8' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES / 15" REGRESIVOS / 30" SUAVES / 15" FUERTES / 30" SUAVES) + 18' (2' FUERTES / 1' SUAVE / 1' FUERTE / 2' SUAVES) + 20' SUAVES. TOTAL: 35-53MIN	DESCANSO	TIRADA LARGA SUAVE ENTRE 50-120MIN AL FINAL DEL ENTRENO HACER: 4X100M PROGRESIVAS EN LLANO Y ASFALTO. TOTAL: 50-120MIN
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

TRANSTRITLON

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