

TRANSTRIATLON

ESTA SEMANA, GRUPAL LUNES A MIÉRCOLES CON CAMBIOS DE HORARIO Y LUGAR (MIRAR CADA DÍA DONDE TOCA)

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 1-8 al 7-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 10' CALENTAR + 4X5' (IMPARES: SUAVES / PARES: FUERTES) REC 2'30" EN LA PLAYA + 2' A TOPE + 8' SUAVES. TOTAL: 50MIN	OPCIÓN NADAR MAÑANA 6.30AM PLAYA ADARRÓ (MAR) 15' NADO CONTINUO SUAVE + 10X15" A TOPE REC 45" FLOTANDO EN EL SITIO + 10' SUAVES. TOTAL: 35MIN		DESCANSO	MAR... 15' CALENTAR + 5' (10 BRAZADAS FUERTES) / 50 BRAZADAS SUAVES) + 5' (20 BRAZADAS FUERTES) / 50 BRAZADAS SUAVES) + 5' (20 BRAZADAS FUERTES) / 30 BRAZADAS SUAVES) + 5' (20 BRAZADAS FUERTES) / 20 BRAZADAS SUAVES) + 15' SUAVES. TOTAL: 50MIN	
BICI				JÓVENES: 1H EN LLANO ADULTOS: ENTRE 1H Y 2H EN TERRENO VARIADO SUAVES. TOTAL: 60-120MIN	DESCANSO		
CARRERA	19.45H PLAYA ADARRÓ (CARRERA) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' ARENA BLANDA SUAVE + 5' ASFALTO SUAVE + 2'30" ARENA BLANDA SUAVE + 2'30" ASFALTO SUAVE + 1'15" ARENA DURA FUERTE + 1'15" ASFALTO FUERTE + 7'30" SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' ARENA BLANDA SUAVE + 5' ASFALTO SUAVE + 2'30" ARENA BLANDA SUAVE + 2'30" ASFALTO SUAVE + 1'15" ARENA DURA FUERTE + 1'15" ASFALTO FUERTE + 17'30" SUAVES. TOTAL: 40-50MIN		OPCIÓN CORRER MAÑANA 6.30AM PLAYA ADARRÓ (CARRERA) 15' CALENTAR SUAVE + 15' (30" FUERTES / 1' SUAVE) + 5' SUAVES. TOTAL: 35MIN OPCIÓN CORRER TARDE 19.45H PIRELLI (AL LADO DE KUKA) 10' CALENTAR + 10' (150M PROGRESIVOS / 150M SUAVES) + 10' (150M FUERTES / 300M SUAVES) + 5' FUERTES + 10' SUAVES. TOTAL: 45MIN		DESCANSO		
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC			DESCANSO		BICI + CARRERA JÓVENES: BICI: 10' CALENTAR + 20' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + CAR: 5' FUERTES + 10' SUAVES. ADULTOS: BICI: ENTRE 1H30' - 3H SUAVES + CAR: ENTRE 30' - 1H SUAVE (AL BAJAR DE LA BICI). TOTAL: BICI: 30-180MIN / CAR: 15-60MIN

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 1-8 al 7-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PLAYA ADARRÓ (CARRERA) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' ARENA BLANDA SUAVE + 5' ASFALTO SUAVE + 2'30" ARENA BLANDA SUAVE + 2'30" ASFALTO SUAVE + 1'15" ARENA DURA FUERTE + 1'15" ASFALTO FUERTE + 7'30" SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' ARENA BLANDA SUAVE + 5' ASFALTO SUAVE + 2'30" ARENA BLANDA SUAVE + 2'30" ASFALTO SUAVE + 1'15" ARENA DURA FUERTE + 1'15" ASFALTO FUERTE + 17'30" SUAVES. TOTAL: 40-50MIN		OPCIÓN CORRER MAÑANA 6.30AM PLAYA ADARRÓ (CARRERA) 15' CALENTAR SUAVE + 15' (30" FUERTES / 1' SUAVE) + 5' SUAVES. TOTAL: 35MIN OPCIÓN CORRER TARDE 19.45H PIRELLI (AL LADO DE KUKA) 10' CALENTAR + 10' (150M PROGRESIVOS / 150M SUAVES) + 10' (150M FUERTES / 300M SUAVES) + 5' FUERTES + 10' SUAVES. TOTAL: 45MIN	JÓVENES: 30' SUAVES ADULTOS: ENTRE 1H - 1H10' SUAVES TOTAL: 30-70MIN	DESCANSO	JÓVENES: 15' PROGRESIVOS CADA 5' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 5' SUAVES + 10' REGRESIVOS (5' FUERTES / 5' SUAVES) + 5' SUAVES. ADULTOS: 15' PROGRESIVOS CADA 5' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 5' SUAVES + 10' REGRESIVOS (5' FUERTES / 5' SUAVES) + 15' SUAVES. TOTAL: 35-45MIN	JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' (30" PROGRESIVOS / 2' SUAVES) + 10' (30" FUERTES / 2' SUAVES). ADULTOS: 10' CALENTAR + 10' (30" PROGRESIVOS / 2' SUAVES) + 10' (30" FUERTES / 2' SUAVES) + 30' SUAVES. TOTAL: 30-60MIN
OTROS		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