

# TRANSTRIATLON

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 8-8 al 14-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR)</b> 10' CALENTAR + 15' (ENTRADAS A LA BOYA FUERTE, RECUPERAR LA SALIDA + 10" EN LA PLAYA) + 10' NADO CONTINUO RITMO MEDIO + 10' SUAVES. TOTAL: 45MIN					DESCANSO
<b>BICI</b>				<b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b> 15' CALENTAR + 45' (4' EN GRUPO CON RELEVOS / 3' EN SOLITARIO SIN DRAFTING / 2' LIBRES). TOTAL: 60MIN			DESCANSO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PLAYA ADARRÓ)</b> JÓVENES: 15' CALENTAR ASFALTO + 2X5' ARENA BLANDA (2' SUAVES / 30" FUERTES / 2'15" SUAVES / 15" FUERTES) REC 2'30" + 10' SUAVES ASFALTO ADULTOS: 15' CALENTAR ASFALTO + 2X5' ARENA BLANDA (2' SUAVES / 30" FUERTES / 2'15" SUAVES / 15" FUERTES) REC 2'30" + 20' SUAVES ASFALTO TOTAL: 40-50MIN		<b>19.45H CARRERA (PLAYA ADARRÓ)</b> JÓVENES: 15' CALENTAR ASFALTO + 10' FARTLEK VARIADO POR ASFALTO Y ARENA (ASFALTO FUERTE / ARENA BLANDA SUAVE) + 15' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR ASFALTO + 25' FARTLEK VARIADO POR ASFALTO Y ARENA (ASFALTO FUERTE / ARENA BLANDA SUAVE) + 15' SUAVES. TOTAL: 40-55MIN				DESCANSO
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC				<b>SIMULACIÓN TRIATLÓN / DUATLÓN</b> <b>NADAR:</b> ENTRE 15' Y 30' SUAVES <b>BICI:</b> ENTRE 30' Y 75' (10' SUAVES / 5' RITMO MEDIO) <b>CARRERA:</b> ENTRE 10' Y 20' (5' FUERTES / 5' RITMO MEDIO / 10' SUAVES) TOTAL: NAT: 15-30MIN / BICI: 30-75MIN / CAR: 10-20MIN <b>LOS QUE NO HAGAN TRIATLÓN PUEDEN HACER SIMULACIÓN DE DUATLÓN:</b> <b>CARRERA:</b> ENTRE 15' Y 30' SUAVES <b>BICI:</b> ENTRE 30' Y 75' (10' SUAVES / 5' RITMO MEDIO) <b>CARRERA:</b> ENTRE 10' Y 20' (5' FUERTES / 5' RITMO MEDIO / 10' SUAVES) TOTAL: NAT: 15-30MIN / BICI: 30-75MIN / CAR: 10-20MIN	DESCANSO

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 8-8 al 14-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PLAYA ADARRÓ)</b> JÓVENES: 15' CALENTAR ASFALTO + 2X5' ARENA BLANDA (2' SUAVES / 30" FUERTES / 2'15" SUAVES / 15" FUERTES) REC 2'30" + 10' SUAVES ASFALTO ADULTOS: 15' CALENTAR ASFALTO + 2X5' ARENA BLANDA (2' SUAVES / 30" FUERTES / 2'15" SUAVES / 15" FUERTES) REC 2'30" + 20' SUAVES ASFALTO TOTAL: 40-50MIN		<b>19.45H CARRERA (PLAYA ADARRÓ)</b> JÓVENES: 15' CALENTAR ASFALTO + 10' FARTLEK VARIADO POR ASFALTO Y ARENA (ASFALTO FUERTE / ARENA BLANDA SUAVE) + 15' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR ASFALTO + 25' FARTLEK VARIADO POR ASFALTO Y ARENA (ASFALTO FUERTE / ARENA BLANDA SUAVE) + 15' SUAVES. TOTAL: 40-55MIN		SERIES LARGAS JÓVENES: 1,5KM CALENTAR + 3X800M (MÁS FUERTE QUE EL CALENTAMIENTO) RECUPERAR 2' ENTRE SERIES + 1KM SUAVE. ADULTOS: 2KM CALENTAR + 3X1,5KM (MÁS FUERTE QUE EL CALENTAMIENTO) RECUPERAR 3' ENTRE SERIES + 1KM SUAVE. TOTAL: 4,9KM-7,5KM	DESCANSO	TIRADA LARGA SUAVE OBJETIVO CORRER A BAJA INTENSIDAD, PUEDEN ALTERNAR CAMINAR Y CORRER PARA IR MÁS BAJO DE PULSO ENTRE 1H Y 3H (DEPENDERÁ DEL NIVEL DE CADA UNA/O Y DE LOS OBJETIVOS QUE ESTÉN PREPARANDO). TOTAL: 60-180MIN
<b>OTROS</b>		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