

TRANSTRITLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 15-8 al 21-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 10' CALENTAR + 4 ENTRADAS DE 30" REC 2' + 10' FUERTES (ENTRADA Y SALIDA COMO SI FUERA UNA COMPETICIÓN) + 15' SUAVES. TOTAL: 45MIN			500CR CON ALETAS + 450 (25 PIES DE CROL / 25CR FUERTES / 25 ESPALDA O BRAZA) + 400CR CON MANOPLAS (25 FUERTES / 75 SUAVES) + 2X150 CON ALETAS (25 PIES DE CROL FUERTES / 100CR RESP CADA 4 SUAVE / 25 PIES DE CROL FUERTES) DESC=30" + 200CR FUERTES + 150 SUAVES. TOTAL: 2000M		
BICI	JÓVENES: 1H30' EN TERRENO LLANO. ASULTOS: ENTRE 1H30' Y 2H30' EN TERRENO LLANO. TOTAL: 90-250MIN			19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' CALENTAR + 40' (5' EN GRUPO / 3' EN SOLITARIO*) + 5' SUAVES. TOTAL: 60MIN *CADA VEZ QUE EMPIEZAN LOS 3' EN SOLITARIO DEBEN SEPARARSE CON UN SPRINT DE 15"		JÓVENES: ENTRE 1H Y 1H15' POR TERRENO VARIADO (CADENCIA ALTA). ADULTOS: ENTRE 1H15' Y 2H POR TERRENO VARIADO (CADENCIA ALTA). TOTAL: 60-120MIN	
CARRERA			19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 3X500M (450M RITMO MEDIO / 50M SPRINT) DESC 2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 6X500M (450M RITMO MEDIO / 50M SPRINT) DESC 2' + 10' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN				
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC					SIMULACIÓN TRIATLÓN: NADAR: 15' (10' SUAVES + 5' RITMO MEDIO) BICI: 30' (15' SUAVES + 15' RITMO MEDIO) CARRERA: 20' (2' FUERTES + 8' RITMO MEDIO + 10' SUAVES) TOTAL: NAT: 15MIN / BICI: 30MIN / CAR: 20MIN O SIMULACIÓN DE DUATLÓN: CARRERA: ENTRE 15' (10' SUAVES + 5' FUERTES) BICI: 30' (15' SUAVES + 15' RITMO MEDIO) CARRERA: 20' (2' FUERTES + 8' RITMO MEDIO + 10' SUAVES) TOTAL: CAR: 35MIN / BICI: 30MIN

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 15-8 al 21-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	JÓVENES: 10' ASFALTO + 10' ARENA DURA + 10' ASFALTO (1' FUERTE / 4' SUAVES). ADULTOS: 15' ASFALTO + 15' ARENA DURA + 20' ASFALTO (1' FUERTE / 4' SUAVES). TOTAL: 30-50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 3X500M (450M RITMO MEDIO / 50M SPRINT) DESC 2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 6X500M (450M RITMO MEDIO / 50M SPRINT) DESC 2' + 10' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN	JÓVENES: ENTRE 20 Y 30' SUAVES. ADULTOS: ENTRE 40 Y 50' SUAVES. TOTAL: 20-50MIN	DESCANSO	JÓVENES: 10' CALENTAR + 15' CAMBIOS DE RITMO Y TERRENO (30" SUBIENDO FUERTE / 1' BAJANDO Y EN LLANO SUAVE / 30" EN LLANO FUERTE / 1' EN LLANO SUAVE) + 5' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 24' CAMBIOS DE RITMO Y TERRENO (30" SUBIENDO FUERTE / 1' BAJANDO Y EN LLANO SUAVE / 30" EN LLANO FUERTE / 1' EN LLANO SUAVE) + 10' SUAVES. TOTAL: 30-49MIN	JÓVENES: CACO (ENTRE 45' Y 60' ALTERNANDO 10' CAMINAR RÁPIDO - 5' CORRER SUAVE). ADULTOS: CACO (ENTRE 60' Y 120' ALTERNANDO 10' CAMINAR RÁPIDO - 5' CORRER SUAVE). TOTAL: 45-120MIN
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