

# TRANSTRIATLON

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 22-8 al 28-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR)</b> 15' CALENTAR + 6X2' (IMPARES: 1' MEDIO - 1' FUERTE / PARES: 1' FUERTE - 1' MEDIO) DESC=2' EN LA ARENA + 10' SUAVES. TOTAL: 49MIN			700 (300CR / 50 PIES / 300CR CON PULL RESP CADA 3 / 50 NO CROL) + 4X(2X50CR A TOPE DESC=1') ENTRE BLOQUES NADAR 50 SUAVES + 300 CON ALETAS (50 PIES / 50CR / 50 ESPALDA) + 300CR CON MANOPLAS FUERTE + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M		
<b>BICI</b>				<b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b> 15' CALENTAR + 3X3' ATRANCADOS REC 2' CON AGILIDAD + 3X2' ÁGILES REC 3' SUAVES + 3X1' FUERTES REC 4'. TOTAL: 60MIN <b>LEYENDA</b> <b>ATRANCADOS:</b> 50-60RPM (PLATO GRANDE Y PIÑÓN PEQUEÑO) <b>ÁGIL:</b> 100-110RPM (PLATO GRANDE Y PIÑONES MEDIANOS O PLATO PEQUEÑO) <b>SUAVES:</b> CADENCIA Y DESARROLLO FÁCIL			<b>JÓVENES:</b> 1H-1H30' EN LLANO, CADA 10' HACER 2' FUERTES. SI ESTÁN MUY CANSADOS, DESCANSO TOTAL. <b>ADULTOS:</b> 2H SUAVES + 1H (5' FUERTES / 1H SUAVE)* TOTAL: 60-180MIN *LOS ADULTOS QUE QUIERAN PUEDEN ALARGAR UN POCO EL ENTRENO DESPUÉS DE LA HORA FUERTE. IMPORTANTE, HACER LAS DOS PRIMERAS HORAS FÁCIL Y LA HORA DEL FINAL EN UN TERRENO PARA IR RÁPIDO.
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PLAYA D'ADARRÓ)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 8X15" SPRINT ARENA BLANDA DESC=45" + 4X30" RITMO MEDIO EN ASFALTO DESC=1' + 15' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 8X15" SPRINT ARENA BLANDA DESC=45" + 4X30" RITMO MEDIO EN ASFALTO DESC=1' + 20' SUAVES. TOTAL: 43-48MIN		<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X800M FUERTES DESC=3' + 1X400M FUERTES DESC=2' + 1X200M FUERTES + 5' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X1600M FUERTES DESC=3' + 1X800M FUERTES DESC=2' + 1X400M FUERTES + 5' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN				
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (CON POCO PESO) DESC=30" TOTAL: MUSC				<b>BICI + CARRERA:</b> <b>JÓVENES:</b> BICI: 45' PROGRESIVOS CADA 15' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + CAR: 15' (5' SUAVES + 10' ALTERNANDO 40" FUERTES - 1'20" SUAVES). <b>ADULTOS:</b> BICI: 75' PROGRESIVOS CADA 25' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + CAR: 30' (10' SUAVES + 15' ALTERNANDO 40" FUERTES - 1'20" SUAVES + 5' SUAVES). TOTAL: BICI: 45-75MIN / CAR: 15-30MIN	

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 22-8 al 28-8	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PLAYA D'ADARRÓ)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 8X15" SPRINT ARENA BLANDA DESC=45" + 4X30" RITMO MEDIO EN ASFALTO DESC=1' + 15' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 8X15" SPRINT ARENA BLANDA DESC=45" + 4X30" RITMO MEDIO EN ASFALTO DESC=1' + 20' SUAVES. TOTAL: 43-48MIN		<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X800M FUERTES DESC=3' + 1X400M FUERTES DESC=2' + 1X200M FUERTES + 5' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X1600M FUERTES DESC=3' + 1X800M FUERTES DESC=2' + 1X400M FUERTES + 5' SUAVES. TOTAL: 40-60MIN	DESCANSO		<b>JÓVENES:</b> 10' CALENTAR EN ASFALTO + 4X30" CUESTAS (SUBIENDO) RECUPERAR 2' BAJANDO Y EN LLANO + 10' ASFALTO SUAVE. <b>ADULTOS:</b> 10' CALENTAR EN ASFALTO + 4X30" CUESTAS (SUBIENDO) RECUPERAR 2' BAJANDO Y EN LLANO + 9' CARRERA PROGRESIVA CADA 3' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 10' ASFALTO SUAVE. TOTAL: 30-39MIN	<b>JÓVENES:</b> CACO (ENTRE 45' Y 60' ALTERNANDO 9' CAMINAR RÁPIDO - 6' CORRER SUAVE). <b>ADULTOS:</b> CACO (ENTRE 60' Y 120' ALTERNANDO 9' CAMINAR RÁPIDO - 6' CORRER SUAVE). TOTAL: 45-120MIN	<b>JÓVENES:</b> DESCANSO <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 12' (40" FUERTES / 1'20" SUAVES) + 9' SUAVES + 6' (40" FUERTES / 1'20" SUAVES) + 3' SUAVES TOTAL: 45MIN
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (CON POCO PESO) DESC=30" 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