

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 29-8 al 4-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 10' CALENTAR + 4X5' (1' FUERTE ENTRANDO / 3' SUAVES / 1' FUERTE SALIENDO) REC 2'30" EN LA PLAYA + 10' SUAVES. TOTAL: 50MIN						
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' CALENTAR + 30' EN SOLITARIO O EN GRUPO (1 VUELTA FUERTE / 3 VUELTAS SUAVES) + 15' (15" SPRINT DE PIÉ / 4'45" SUAVES). TOTAL: 60MIN			JÓVENES: 1H30' SUAVES ADULTOS: ENTRE 1H30' Y 3H, CADA 15' HACERUN SPRINT DE 10". TOTAL: 90-180MIN	
CARRERA	19.45H CARRERA (PLAYA D'ADARRÓ) JÓVENES: 15' CALENTAR + 10' ARENA BLANDA (15" FUERTES / 45" SUAVES) + 5' FUERTES ASFALTO + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 10' ARENA BLANDA (15" FUERTES / 45" SUAVES) + 5' FUERTES ASFALTO + 20' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X700M (500M RITMO MEDIO / 200M FUERTES) DESC=2' + 1X700M (200M FUERTES / 500M RITMO MEDIO) DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X1,4KM (1,2KM RITMO MEDIO / 200M FUERTES) DESC=3' + 1X1,4KM (200M FUERTES / 1,2KM RITMO MEDIO) DESC=3' + 10' SUAVES. TOTAL: 44-60MIN APROX				JÓVENES: 15' CALENTAR + 15' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN A RITMO CONSTANTE + 15' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 10' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN A RITMO CONSTANTE + 10' SUAVES + 5' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN A RITMO CONSTANTE + 15' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN	
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (CON POCO PESO) DESC=30" TOTAL: MUSC						

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 29-8 al 4-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	19.45H CARRERA (PLAYA D'ADARRÓ) JÓVENES: 15' CALENTAR + 10' ARENA BLANDA (15" FUERTES / 45" SUAVES) + 5' FUERTES ASFALTO + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 10' ARENA BLANDA (15" FUERTES / 45" SUAVES) + 5' FUERTES ASFALTO + 20' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X700M (500M RITMO MEDIO / 200M FUERTES) DESC=2' + 1X700M (200M FUERTES / 500M RITMO MEDIO) DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 5' (15" PROGRESIVOS / 45" SUAVES) + 1X1,4KM (1,2KM RITMO MEDIO / 200M FUERTES) DESC=3' + 1X1,4KM (200M FUERTES / 1,2KM RITMO MEDIO) DESC=3' + 10' SUAVES. TOTAL: 44-60MIN APROX			JÓVENES: 40' CON 4X1' SUBIENDO FUERTE, RECUPERAR TOTALMENTE ENTRE SERIES. ADULTOS: 1H CON 8X1' SUBIENDO FUERTE, RECUPERAR TOTALMENTE ENTRE SERIES. TOTAL: 40-60MIN	DESCANSO	JÓVENES: 15' CALENTAR + 15' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN A RITMO CONSTANTE + 15' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 10' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN A RITMO CONSTANTE + 10' SUAVES + 5' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN A RITMO CONSTANTE + 15' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (CON POCO PESO) DESC=30" TOTAL: MUSC		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 ESTRENAR NADA EL DÍA DE LA PRUEBA.
 DESAYUNAR, COMER Y CENAR LO HABITUAL.
 MIRAR LOS RECORRIDOS, AVITUALLAMIENTOS, HORARIOS, ETC