

TRANSTRITLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 5-9 al 11-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN		19.30H PLAYA ADARRÓ (MAR) 10' CALENTAR + 2 ENTRADAS DE 30" FUERTES REC 1' + 1X12' REGRESIVO CADA 4' (FUERTE / MEDIO / SUAVE) REC 3' + 2 SALIDAS DE 30" FUERTES REC 1' + 10' SUAVES. TOTAL: 45MIN APROX					DESCANSO	
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO TRANSICIONES (BICI + CARRERA) CALENTAR 15' EN BICI + 3X(BICI: 5' RITMO MEDIO CON RELEVOS + CAR: 3' CARRERA CON 30" FUERTES - 1' MEDIO - 1'30" SUAVES) REC 2' + 10' SUAVES EN BICI. TOTAL: BICI: 40MIN / CAR: 9MIN			JÓVENES: 1H30' (DENTRO DEL ENTRENO 5X2' ATRANCADOS REC 3' O 6' SUBIENDO). ADULTOS: ENTRE 1H30' Y 3H CON SERIES LARGAS: 4X5' (1 SUBIENDO / 1 EN LLANO) REC 10' ENTRE SERIES. TOTAL: 90-180MIN LOS QUE HAGAN EL TRIATLÓN DE VILANOVA, HOY NADAR 10' SUAVES + BICI 20' SUAVES	DESCANSO
CARRERA	19.45H CARRERA (PLAYA D'ADARRÓ) JÓVENES: 15' CALENTAR + 4X50M PROG ASFALTO DESC=15" + 8X15" FUERTES (ARENA DURA / BLANDA) REC 45" AL TROTE SUAVE + 4X50M FUERTE ASFALTO DESC=30" + 9' REGRESIVOS CADA 3' (FUERTE / MEDIO / SUAVE). ADULTOS: 15' CALENTAR + 4X50M PROG ASFALTO DESC=15" + 8X15" FUERTES (ARENA DURA / BLANDA) REC 45" AL TROTE SUAVE + 4X50M FUERTE ASFALTO DESC=30" + 15' REGRESIVOS CADA 5' (FUERTE / MEDIO / SUAVE). TOTAL: 50-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 3X200M FUERTES DESC=1' + 1X300M FUERTES DESC=1'30" + 2X200M FUERTES DESC=2' + 1X300M FUERTES DESC=1'30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 4X200M FUERTES DESC=1' + 2X300M FUERTES DESC=1'30" + 1X400M FUERTES DESC=2' + 1X300M FUERTES DESC=1'30" + 1X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN				DESCANSO	
OTROS		TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON					DESCANSO	

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 5-9 al 11-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PLAYA D'ADARRÓ) JÓVENES: 15' CALENTAR + 4X50M PROG ASFALTO DESC=15" + 8X15" FUERTES (ARENA DURA / BLANDA) REC 45" AL TROTE SUAVE + 4X50M FUERTE ASFALTO DESC=30" + 9' REGRESIVOS CADA 3' (FUERTE / MEDIO / SUAVE). ADULTOS: 15' CALENTAR + 4X50M PROG ASFALTO DESC=15" + 8X15" FUERTES (ARENA DURA / BLANDA) REC 45" AL TROTE SUAVE + 4X50M FUERTE ASFALTO DESC=30" + 15' REGRESIVOS CADA 5' (FUERTE / MEDIO / SUAVE). TOTAL: 50-60MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 3X200M FUERTES DESC=1' + 1X300M FUERTES DESC=1'30" + 2X200M FUERTES DESC=2' + 1X300M FUERTES DESC=1'30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 4X200M FUERTES DESC=1' + 2X300M FUERTES DESC=1'30" + 1X400M FUERTES DESC=2' + 1X300M FUERTES DESC=1'30" + 1X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN		JÓVENES: 10' CALENTAR + 4X50M PROG EN SUBIDA REC 1' + 4X100M PROG EN LLANO REC 1' + 12' (30" FUERTES SUBIENDO / 1' SUAVE BAJANDO / 1' FUERTE EN LLANO / 1'30" SUAVE EN LLANO) + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 4X50M PROG EN SUBIDA REC 1' + 4X100M PROG EN LLANO REC 1' + 24' (30" FUERTES SUBIENDO / 1' SUAVE BAJANDO / 1' FUERTE EN LLANO / 1'30" SUAVE EN LLANO) + 10' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN	JÓVENES: ENTRE 30' Y 45' SUAVES (ALTERNANDO TERRENO: ASFALTO / ARENA / TIERRA). ADULTOS: ENTRE 45' Y 1H15' SUAVES (ALTERNANDO TERRENO: ASFALTO / ARENA / TIERRA). TOTAL: 45-75MIN	DESCANSO
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 4X10REP (CON POCO MEDIO-ALTO) DESC=1' TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 4X10REP (CON POCO MEDIO-ALTO) 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

TRANSTRITLON

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