

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 12-9 al 18-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN		20.45H PISCINA (ESPORTIU) 500 (100CR / 100 PIES / 50 LIBRES) + 2X(150CR PROG CADA 50M DESC=15" + 2X100CR CON MANOPLAS PROG CADA 100M DESC=10" + 10X25CR CON ALETAS ALTERNANDO 1 SUAVE - 1 FUERTE DESC=5") + 300 (50 PIES / 100 LIBRES). TOTAL: 2000M					DESCANSO	
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' CALENTAR + 5' (10" FUERTES / 50" SUAVES) + 4X5' RITMO MEDIO CON RELEVOS REC 2'30" ENTRE SERIES LIBRES + 10' SUAVES. TOTAL: 60MIN				DESCANSO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 30' CARRERA CONTINUA O ALTERNANDO (3' CARRERA / 2' CAMINAR) + 10X100M PROG DESC=30" + 5' SUAVES. ADULTOS: 40' CARRERA CONTINUA O ALTERNANDO (3' CARRERA / 2' CAMINAR) + 10X100M PROG DESC=30" + 5' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN NOTA: LOS QUE QUIERAN PUEDEN HACER TODO CARRERA CONTINUA (ENTRE 30 Y 30')		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 300M FUERTES DESC=2' + 600M RITMO MEDIO DESC=2' + 200M FUERTES DESC=2' + 400M RITMO MEDIO DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 400M FUERTES DESC=2' + 800M RITMO MEDIO DESC=2' + 300M FUERTES DESC=2' + 600M RITMO MEDIO DESC=2' + 200M FUERTES DESC=2' + 400M RITMO MEDIO DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN				DESCANSO	
OTROS		TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON				BICI + CARRERA: JÓVENES: BICI: 30' (7'30" SUAVES / 2'30" FUERTES) + CAR: 30' (1' FUERTE / 3' MEDIO / 6' SUAVES). ADULTOS CORTA DISTANCIA: BICI: 30' CALENTAR + 30' (1' FUERTE / 2' SUAVES) + CAR: 10' SUAVES + 5X200M FUERTES DESC=1' + 10' SUAVES. ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA: BICI: ENTRE 2 Y 3H (INCLUIR 5X8' RITMO MEDIO RECUPERAR 4' ENTRE SERIES) + CAR: ENTRE 45' Y 1H (10' SUAVES / 5' RITMO MEDIO). TOTAL: BICI: 30-180MIN / CAR: 30-60MIN	DESCANSO	

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 12-9 al 18-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 30' CARRERA CONTINUA O ALTERNANDO (3' CARRERA / 2' CAMINAR) + 10X100M PROG DESC=30" + 5' SUAVES. ADULTOS: 40' CARRERA CONTINUA O ALTERNANDO (3' CARRERA / 2' CAMINAR) + 10X100M PROG DESC=30" + 5' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN NOTA: LOS QUE QUIERAN PUEDEN HACER TODO CARRERA CONTINUA (ENTRE 30 Y 30')		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 300M FUERTES DESC=2' + 600M RITMO MEDIO DESC=2' + 200M FUERTES DESC=2' + 400M RITMO MEDIO DESC=2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROG DESC=30" + 400M FUERTES DESC=2' + 800M RITMO MEDIO DESC=2' + 300M FUERTES DESC=2' + 600M RITMO MEDIO DESC=2' + 200M FUERTES DESC=2' + 400M RITMO MEDIO DESC=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN			JÓVENES: 12' (2' CARRERA SUAVE / 2' CAMINAR SUAVE) + 24' (2' CARRERA RITMO MEDIO / 4' CAMINAR SUAVE + 12' (1' CARRERA FUERTE / 3' CAMINAR SUAVE)). ADULTOS: 12' (2' CARRERA SUAVE / 2' CAMINAR SUAVE) + 36' (2' CARRERA RITMO MEDIO / 4' CAMINAR SUAVE + 12' (1' CARRERA FUERTE / 3' CAMINAR SUAVE)) + 10' CARRERA SUAVE. TOTAL: 48-60MIN	JÓVENES: 15' CARRERA SUAVE + 5X100M PROG DESC=30" + 10' CARRERA REGRESIVA CADA 3'20" (FUERTE / MEDIO / SUAVE) + 5X100M PROG DESC=30" + 5' SUAVES. ADULTOS: 20' CARRERA SUAVE + 5X100M PROG DESC=30" + 12' CARRERA REGRESIVA CADA 4' (FUERTE / MEDIO / SUAVE) + 5X100M PROG DESC=30" + 8' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN	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

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