

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 26-9 al 2-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.45H PISCINA (ESPORTIU)</b> 400 (100CR / 100 PIES) + 200 CON ALETAS (50CR / 50 PIES) + 100 (25CR PROG / 25 NO CROL SUAVES) + 8X(50CR FUERTES D=45" + 100CR SUAVES CON MANOPLAS O ALETAS D=30") + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M					DESCANSO	
<b>BICI</b>				<b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b> 15' CALENTAR EN GRUPO SUAVE + 40' (3' EN SOLITARIO RITMO MEDIO ATRANCADOS / 2' SUAVES CON AGILIDAD) + 5' SUAVES. TOTAL: 60MIN			<b>SALIDA CONTINUA</b> HACER ENTRE 1 Y 3H SUAVES. LOS QUE TENGAN MÁS ENTRENO INCLUIR TERRENO VARIADO Y HACER LA SALIDA CON UNA CADENCIA ALTA. LOS QUE TENGAN MENOS ENTRENO HACER TERRENO LLANO PARA IR ÁGILES. TOTAL: 60-180MIN	DESCANSO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 3X3' PROGRESIVOS CADA 1' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) D=2' + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 5X3' PROGRESIVOS CADA 1' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) D=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN		<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + <b>PIRÁMIDE FUERTE:</b> 1X200 D=30" + 1X400 D=1' + 1X600 D=1'30" + 1X400 D=1' + 1X200 + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + <b>PIRÁMIDE FUERTE:</b> 1X200 D=30" + 1X400 D=1' + 1X600 D=1'30" + 1X800 D=2' + 1X600 D=1'30" + 1X400 D=1' + 1X200 + 15' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX				DESCANSO	
<b>OTROS</b>		TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON		TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON			DESCANSO	

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 26-9 al 2-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 3X3' PROGRESIVOS CADA 1' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) D=2' + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 5' (30" PROGRESIVOS / 30" SUAVES) + 5X3' PROGRESIVOS CADA 1' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) D=2' + 10' SUAVES. TOTAL: 45-55MIN		<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + <b>PIRÁMIDE FUERTE:</b> 1X200 D=30" + 1X400 D=1' + 1X600 D=1'30" + 1X400 D=1' + 1X200 + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + <b>PIRÁMIDE FUERTE:</b> 1X200 D=30" + 1X400 D=1' + 1X600 D=1'30" + 1X800 D=2' + 1X600 D=1'30" + 1X400 D=1' + 1X200 + 15' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN APROX			<b>CAMBIOS DE RITMO JÓVENES:</b> 10' CALENTAR + 12' (1' FUERTE / 2' SUAVES / 2' RITMO MEDIO / 1' SUAVE) + 14 SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 16' CALENTAR + 18' (1' FUERTE / 2' SUAVES / 2' RITMO MEDIO / 1' SUAVE) + 20 SUAVES. TOTAL: 36-54MIN	DESCANSO	<b>CARRERA CONTINUA LENTA</b> ENTRE 45' Y 2H MUY SUAVES EL OBJETIVO ES ACUMULAR MINUTOS A UNA INTENSIDAD BAJA. PODEIS ALTERNAR CAMINAR Y CORRER. TOTAL: 45-120MIN
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC		TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON		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