

TRANSTRITLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 3-10 al 9-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA (ESPORTIU) 600 (50CR / 50 PIES / 50CR / 50 LIBRES) + 8X25CR FUERTES D=30" + 8X50CR RITMO MEDIO D=15" + 8X25CR FUERTES D=30" + 600 CON ALETAS Y TUBO (50 PIES / 50CR) + 100 SUAVES TOTAL: 2100M			DESCANSO	200 CALENTAR VARIADO + 100 PIES DE CROL CON ALETAS + 400CR RITMO MEDIO D=2" + 300CR RITMO MEDIO D=1'30" + 200CR RITMO MEDIO D=1" + 100CR RITMO MEDIO D=30" + 300CR CON MANOPLAS Y TUBO SUAVE + 400 CON ALETAS (50 PIES DE CROL / 50CR / 50 PIES DE ESPALDA / 50 ESPALDA) + 200 LIBRES. TOTAL: 2200M	
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' CALENTAR + 45' (3' ATRANCADO COGIDO DE LA PARTE ALTA DE MANILLAR / 3' ÁGIL COGIDO DE LA PARTE BAJA DEL MANILLAR / 3' LIBRES) TOTAL: 60MIN	DESCANSO		SALIDA CONTINUA SUAVE ENTRE 1 Y 3H30' PRIORIZAR UNA CADENCIA DE PEDALEO ÁGIL HACER LAS SUBIDAS SENTADAS/OS TOTAL: 60-210MIN SI LLEVAN POCO TIEMPO HACIENDO BICI QUE LA SALIDA SEA LLANA, SI ESTÁN MÁS ENTRENADAS/OS POR TERRENO VARIADO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' ALTERNANDO (SUBIDA / BAJADA / LLANO) + 5' SUAVES + 5' (30" FUERTES / 30" SUAVES) + 10' SUAVES ADULTOS: 20' CALENTAR + 10' ALTERNANDO (SUBIDA / BAJADA / LLANO) + 5' SUAVES + 5' (30" FUERTES / 30" SUAVES) + 10' SUAVES TOTAL: 40-50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 12' CALENTAR + 15' (20" SENTADILLAS / 40" CARRERA / 20" FLEXIONES DE BRAZOS / 40" CARRERA SUAVE / 20" PLANCHA / 40" SUAVES) + 18' (1' PROGRESIVOS CADA 20" / 2' SUAVES) ADULTOS: 12' CALENTAR + 15' (20" SENTADILLAS / 40" CARRERA / 20" FLEXIONES DE BRAZOS / 40" CARRERA SUAVE / 20" PLANCHA / 40" SUAVES) + 18' (1' PROGRESIVOS CADA 20" / 2' SUAVES) + 10' SUAVES TOTAL: 45-55MIN		DESCANSO		
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC		TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON	DESCANSO		

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 3-10 al 9-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' ALTERNANDO (SUBIDA / BAJADA / LLANO) + 5' SUAVES + 5' (30" FUERTES / 30" SUAVES) + 10' SUAVES ADULTOS: 20' CALENTAR + 10' ALTERNANDO (SUBIDA / BAJADA / LLANO) + 5' SUAVES + 5' (30" FUERTES / 30" SUAVES) + 10' SUAVES TOTAL: 40-50MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 12' CALENTAR + 15' (20" SENTADILLAS / 40" CARRERA / 20" FLEXIONES DE BRAZOS / 40" CARRERA SUAVE / 20" PLANCHA / 40" SUAVES) + 18' (1' PROGRESIVOS CADA 20" / 2' SUAVES) ADULTOS: 12' CALENTAR + 15' (20" SENTADILLAS / 40" CARRERA / 20" FLEXIONES DE BRAZOS / 40" CARRERA SUAVE / 20" PLANCHA / 40" SUAVES) + 18' (1' PROGRESIVOS CADA 20" / 2' SUAVES) + 10' SUAVES TOTAL: 50-55MIN		SERIES CORTAS: JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' (30" RITMO MEDIO / 1' SUAVE / 15" FUERTES D=2" / 45" SUAVES) + 5X1' FUERTES D=2" + 5' (30" RITMO MEDIO / 1' SUAVE / 15" FUERTES / 45" SUAVES) + 5' SUAVES ADULTOS: 15' CALENTAR + 10' (30" RITMO MEDIO / 1' SUAVE / 15" FUERTES / 45" SUAVES) + 5X1' FUERTES D=2" + 5' (30" RITMO MEDIO / 1' SUAVE / 15" FUERTES / 45" SUAVES) + 15' SUAVES TOTAL: 45-60MIN	DESCANSO	SERIES CORTAS: JÓVENES: 45' CARRERA SUAVE + 2X100M PROG D=30" ADULTOS: 1H CARRERA SUAVE + 2X100M PROG D=30" TOTAL: 45-60MIN SI ESTÁN PREPARANDO MEDIA MARATÓN ALARGAR LA TIRADA HASTA LOS 90' Y SI ENTRENAN PARA UNA MARATÓN HASTA LAS 2H
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC		TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON	DESCANSO	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