

# TRANSTRIATLON

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 10-10 al 16-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.45H PISCINA (ESPORTIU)</b> 2X250CR (1ª SIN MATERIAL / 2ª CON ALETAS) D=30" + 4X125CR CON ALETAS (25 SUB ACUÁTICO / 100CR SUAVE) D=30" + 12X50 CON MANOPLAS Y TUBO (25 PUNTO MUERTO / 25CR) D=10" + 200 PIES DE CROL CON ALETAS + 200 SUAVES TOTAL: 2000M	DESCANSO		450 (200CR / 25 NO CROL) + 350 CON MANOPLAS (150CR SUAVE / 25CR PROG) + 250 CON ALETAS (100CR / 25 PIES) + 150 (50CR PROGRESIVOS / 25 ESPALDA SUAVE) + 50CR FUERTES + 750CR CON ALETAS Y TUBO (25CR BD / 25CR BI / 50 PUNTO MUERTO / 150CR) + 100 SUAVES TOTAL: 2100M		
<b>BICI</b>			DESCANSO	<b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b> 15' CALENTAR + 30' SUAVES (3' ÁGIL SUAVES / 2' ATRANCADOS / 1' PROGRESIVOS CADA 20" EN VELOCIDAD) + 15' SUAVES TOTAL: 60MIN			<b>TIRADA LARGA SUAVE</b> <b>JÓVENES:</b> ENTRE 45' Y 1H15' SUAVES (PRIORIZAR CADENCIA ALTA) <b>ADULTOS:</b> ENTRE 1H30' Y 3H, TERRENO LIBRE, PERO CADA 15' DEBEN HACER 1' A 110RPM, EL RESTO DEL ENTRENO ENTRE 80-85RPM TOTAL: 45-180MIN LA PRIORIDAD ES QUE PEDALEN <b>NOTA:</b> ÁGILES, NO SE PREOCUPEN POR IR RÁPIDO, EL OBJETIVO ES QUE MUEVAN LAS PIERNAS RÁPIDO (OJO NO BOTAR EN EL ASIENTO)
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 10' CALENTAR + 3X5 BURPEES REC 30" + 5' CARRERA + 3X15" ESCALADOR REC 30" + 5' CARRERA + 3X15" PROG REC 30" + 10' CARRERA SUAVE <b>ADULTOS:</b> 10' CALENTAR + 3X5 BURPEES REC 30" + 5' CARRERA + 3X15" ESCALADOR REC 30" + 5' CARRERA + 3X15" PROG REC 30" + 20' CARRERA SUAVE TOTAL: 45-60MIN		DESCANSO			<b>TIRADA LARGA</b> <b>JÓVENES:</b> ENTRE 30' - 1H' (3' CARRERA SUAVE / 2' CAMINAR / 1' CARRERA FUERTE) <b>ADULTOS:</b> ENTRE 1H Y 1H30' (3' CARRERA SUAVE / 2' CAMINAR / 1' CARRERA FUERTE) TOTAL: 30-90MIN	
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC	DESCANSO	TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON			

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 10-10 al 16-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 10' CALENTAR + 3X5 BURPEES REC 30" + 5' CARRERA + 3X15" ESCALADOR REC 30" + 5' CARRERA + 3X15" PROG REC 30" + 10' CARRERA SUAVE <b>ADULTOS:</b> 10' CALENTAR + 3X5 BURPEES REC 30" + 5' CARRERA + 3X15" ESCALADOR REC 30" + 5' CARRERA + 3X15" PROG REC 30" + 20' CARRERA SUAVE TOTAL: 45-60MIN		DESCANSO	<b>JÓVENES:</b> 10' CALENTAR + 6' (10" SKIPPING / 50" CARRERA SUAVE / 10" TALONES AL CULO / 50" CARRERA SUAVE / 20" PROGRESIVOS / 40" SUAVES) + 12' (1' FUERTE / 2' SUAVES) + 12' SUAVES <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 6' (10" SKIPPING / 50" CARRERA SUAVE / 10" TALONES AL CULO / 50" CARRERA SUAVE / 20" PROGRESIVOS / 40" SUAVES) + 15' (1' FUERTE / 2' SUAVES) + 14' SUAVES TOTAL: 40-50MIN		<b>TIRADA LARGA</b> <b>JÓVENES:</b> ENTRE 30' Y 1H(3' CARRERA SUAVE / 2' CAMINAR / 1' CARRERA FUERTE) <b>ADULTOS:</b> ENTRE 1H Y 1H30' (3' CARRERA SUAVE / 2' CAMINAR / 1' CARRERA FUERTE) TOTAL: 30-90MIN	DESCANSO
<b>OTROS</b>		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON UN PESO QUE LES CUESTE Y MOVIMIENTOS RÁPIDOS) DESC=1' TOTAL: MUSC	DESCANSO		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**

## 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 ENTRENAR NADA EL DÍA DE LA PRUEBA.  
DESAYUNAR, COMER Y CENAR LO HABITUAL.  
MIRAR LOS RECORRIDOS, AVITUALLAMIENTOS, HORARIOS, ETC