

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 17-10 al 23-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA (ESPORTIU) 200 NADO VARIADO + 300 CON ALETAS (25 PIES DE CROL / 50CR) + 400 CON MANOPLAS (25CR BD / 25CR BI / 150CR) + 8X25 CON MANOPLAS (IMPARES: BRAZOS DE BRAZA - PIES DE CROL / PARES: CROL RESP CADA 3) DESC=10" + 8X25 CON ALETAS (IMPARES: BRAZOS DE BRAZA - PIES DE CROL / PARES: CROL RESP CADA 3) DESC=10" + 8X25CR CON ALETAS Y TUBO DESC=10" + 8X25CR CON MANOPLAS Y TUBO DESC=10" + 300 SUAVES. TOTAL: 2000M			500 NADAR VARIADO + 4X(250CR CON MANOPLAS Y PULL RESP CADA 3 SUAVE DESC=30" + 2X75CR CON ALETAS PROG CADA 25M DESC=15") + 500 NADO CONTINUO SUAVE Y VARIADO. TOTAL: 2600M		DESCANSO
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' CALENTAR + 30' (30" ATRANCADOS DE PIÉ / 4'30" ÁGIL SENTADOS) + 15' SUAVES. TOTAL: 60MIN		SALIDA SUAVE HACER ENTRE 1 - 2H SUAVES Y ÁGILES (LOS QUE TENGAN BTT HACERLO POR MONTAÑA). TOTAL 60-120MIN	DESCANSO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 3X30" ABDOMINALES (PLANCHA) DESC=30" + 10' CARRERA SUAVE + 3X30" GLUTEOS DESC=30" + 10' CARRERA SUAVE + 2X100M PROG DESC=30". ADULTOS: 10' CALENTAR + 3X30" ABDOMINALES (PLANCHA) DESC=30" + 10' CARRERA SUAVE + 3X30" GLUTEOS DESC=30" + 20' CARRERA SUAVE + 2X100M PROG DESC=30". TOTAL: 45-55MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 20' CALENTAR CORRIENDO SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL TIEMPO CORRIENDO, ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 10' CORRIENDO SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL TIEMPO CORRIENDO, ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 2'30" (15" PROGRESIVOS / 1' SUAVES). ADULTOS: 20' CALENTAR CORRIENDO SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL TIEMPO CORRIENDO, ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 10' CORRIENDO SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL TIEMPO CORRIENDO, ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 2'30" (15" PROGRESIVOS / 1' SUAVES) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN				DESCANSO
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON POCO PESO, MOVIMIENTOS LENTOS Y BUENA TÉCNICA) DESC=30" TOTAL: MUSC	DESCANSO	TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON			DESCANSO

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 17-10 al 23-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 3X30" ABDOMINALES (PLANCHA) DESC=30" + 10' CARRERA SUAVE + 3X30" GLUTEOS DESC=30" + 10' CARRERA SUAVE + 2X100M PROG DESC=30". ADULTOS: 10' CALENTAR + 3X30" ABDOMINALES (PLANCHA) DESC=30" + 10' CARRERA SUAVE + 3X30" GLUTEOS DESC=30" + 20' CARRERA SUAVE + 2X100M PROG DESC=30". TOTAL: 45-55MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 20' CALENTAR CORRIENDO SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL TIEMPO CORRIENDO, ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 10' CORRIENDO SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL TIEMPO CORRIENDO, ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 2'30" (15" PROGRESIVOS / 1' SUAVES). ADULTOS: 20' CALENTAR CORRIENDO SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL TIEMPO CORRIENDO, ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 7'30" PROGRESIVOS CADA 2'30" (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 10' CORRIENDO SUAVE (SI NO AGUANTAN TODO EL TIEMPO CORRIENDO, ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 2'30" (15" PROGRESIVOS / 1' SUAVES) + 10' SUAVES. TOTAL: 40-50MIN			JÓVENES: 10' CARRERA SUAVE + 5' CAMINAR RÁPIDO + 2'30" CARRERA PROGRESIVA CADA 1'15" (SUAVE A FUERTE) + 8' CARRERA SUAVE + 4' CAMINAR RÁPIDO + 2' CARRERA PROGRESIVA CADA 1' (SUAVE A FUERTE) + 8'30" SUAVES. ADULTOS: 10' CARRERA SUAVE + 5' CAMINAR RÁPIDO + 2'30" CARRERA PROGRESIVA CADA 1'15" (SUAVE A FUERTE) + 8' CARRERA SUAVE + 4' CAMINAR RÁPIDO + 2' CARRERA PROGRESIVA CADA 1' (SUAVE A FUERTE) + 18'30" SUAVES. TOTAL: 40-50MIN	DESCANSO	TIRADA LARGA JÓVENES: ENTRE 30' Y 1H (3' CARRERA SUAVE / 3' CAMINAR RÁPIDO) + 2X100M PROG EN LLANO (AL FINALIZAR EL ENTRENO) DESC=30" ADULTOS: ENTRE 1H Y 1H30' (3' CARRERA SUAVE / 3' CAMINAR RÁPIDO) + 2X100M PROG EN LLANO (AL FINALIZAR EL ENTRENO) DESC=30" TOTAL: 30-90MIN
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON POCO PESO, MOVIMIENTOS LENTOS Y BUENA TÉCNICA) DESC=30" 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