

TRANSTRIATLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

| FECHA: 31-10 al 6-11 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------------------|--|--|---|---|--|---|----------|
| NATACIÓN | 2X(400CR SUAVES + 4X25CR CON ALETAS Y TUBO FUERTE D=15") + 2X(8X50CR CON MANOPLAS Y PULL RESP CADA 3 D=15" + 100CR CON ALETAS FUERTE D=1") + 500 NADO CONTINUO SUAVE Y LIBRES. TOTAL: 2500M | | | | | | DESCANSO |
| BICI | | JÓVENES: ENTRE 45' Y 1H SUAVES. ADULTOS: ENTRE 1H30' Y 3H SUAVES. TOTAL: 45-180MIN | | 19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' CALENTAR + 30' (RECTA DEL CIRCUITO ATRANCADOS COGIDOS DE LA PARTE BAJA DEL MANILLAR / SUBIDA FUERTES SENTADOS / 3 VUELTAS SUAVES CON AGILIDAD) + 15' SUAVES. TOTAL: 60MIN | | | DESCANSO |
| CARRERA | | | 19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 4X4' (3' SUAVES / 1' PROGRESIVOS) RECUPERAR 2' CAMINANDO + 15' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 3X8' (3' SUAVES / 1' PROGRESIVOS / 4' SUAVES / 1' FUERTE) RECUPERAR 2' CAMINANDO + 15' SUAVES. TOTAL: 54-60MIN | | LOS QUE HAGAN LA NIGHT RUN... 15'-20' SUAVES + 4X100M PROGRESIVOS D=30" TOTAL: 25MIN APROX LOS QUE NO HAGAN LA NIGHT RUN... REALIZAR ENTRE 30' Y 45' DE CARRERA CONTINUA SUAVE Y LAS PROGRESIONES. | CARRERA 5KM "NIGHT RUN" LOS QUE NO HAGAN LA COMPETICIÓN, REALIZAR 6KM PROGRESIVOS CADA 1KM (EMPEZANDO MUY SUAVE Y TERMNANDO FUERTE) | DESCANSO |
| OTROS | CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON POCO PESO, MOVIMIENTOS LENTOS Y BUENA TÉCNICA) DESC=30" TOTAL: MUSC | | | TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON | | | DESCANSO |

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

| FECHA: 31-10 al 6-11 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------------------|--|---|---|---|--|---|----------|
| CARRERA | JÓVENES: 10' CALENTAR + 5X100M PROGRESIVOS D=30" + 10X50M FUERTES D=1' + 5X100M REGRESIVOS D=30" + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 20' (3' SUAVES / 2' PROG / 4' SUAVES / 1' PROG / 3' SUAVES / 2' PROG / 4' SUAVES / 1' PROG) + 15' SUAVES. TOTAL: 35-50MIN | | 19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 4X4' (3' SUAVES / 1' PROGRESIVOS) RECUPERAR 2' CAMINANDO + 15' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 3X8' (3' SUAVES / 1' PROGRESIVOS / 4' SUAVES / 1' FUERTE) RECUPERAR 2' CAMINANDO + 15' SUAVES. TOTAL: 54-60MIN | | LOS QUE HAGAN LA NIGHT RUN... 15'-20' SUAVES + 4X100M PROGRESIVOS D=30" TOTAL: 25MIN APROX LOS QUE NO HAGAN LA NIGHT RUN... REALIZAR ENTRE 30' Y 45' DE CARRERA CONTINUA SUAVE Y LAS PROGRESIONES. | CARRERA 5KM "NIGHT RUN" LOS QUE NO HAGAN LA COMPETICIÓN, REALIZAR 6KM PROGRESIVOS CADA 1KM (EMPEZANDO MUY SUAVE Y TERMNANDO FUERTE) | DESCANSO |
| OTROS | | TONIFICACIÓN ABDOMINALES + LUMBARES TOTAL: TON | | CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X10REP (CON POCO PESO, MOVIMIENTOS LENTOS Y BUENA TÉCNICA) DESC=30" 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