

TRANSTRITLON

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2022

FECHA: 26-12 al 1-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA (ESPORTIU) 300 CALENTAR VARIADO + 300 CON ALETAS (50 PIES / 50CR) + 300CR CON MANOPLAS (50 FUERTES / 50 SUAVES) + 300 CON ALETAS Y TUBO (25 GAMBRILO / 50CR) + 3X50CR A TOPE D=30" + 50 SUAVES + 2X50CR A TOPE D=30" + 500 NADO CONTINUO LIBRE. TOTAL: 2000M		4X150 (IMPARES: CROL / PARES: 50 PIES DE CROL - 50 PUNTO MUERTO - 50CR PROGRESIVAS) D=15" + 300CR CON ALETAS (75 SUAVES / 25 FUERTES) + 2X150CR CON MANOPLAS Y ALETAS (25 RESP DER / 25 RESP IZQ) D=15" + 12X50 (1 SERIE: CROL PROG / 1 SERIE: 25 ESPALDA - 25 BRAZA / 1 SERIE: CROL FUERTE) D=10" + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M		L@S QUE PUEDAN... 1000 NADO CONTINUO (SI PUEDEN TODO CROL SINO CAMBIAR ESTILOS) + 2X250 CON MANOPLAS (25CR BD - 25CR BI - 50 PUNTO MUERTO DE CROL - 150CR) D=1" + 2X125 (25 NADO SUB ACUÁTICO / 25CR FUERTES / 75CR SUAVES) D=30" + 6X25CR A TOPE CADA 1' + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M	DESCANSO
BICI	OPCIONAL 2... ENTRE 1 Y 2H. TOTAL: 60-120MIN						DESCANSO
CARRERA	OPCIONAL 1... CARRERA CONTINUA SUAVE ENTRE 15' Y 45'. O ALGUNA SAN SILVESTRE DE NAVIDAD. TOTAL: 15-45MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) SERIES LARGAS JÓVENES 10' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + 1X2KM ENTRE EL 75-85% DEL TEST DE 1KM + 10' SUAVES. SERIES LARGAS ADULTOS 10' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + 2X3KM 85% RITMO TEST DE 2KM D=1'-3' + 5' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX		CARRERA SUAVE 20' CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' (15" PROGRESIVOS / 1' SUAVES). TOTAL: 30MIN	CAMBIOS DE RITMO 15' CALENTAR + 10' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 2' CAMINANDO + 8' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 4' CAMINANDO + 6' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 5' SUAVES. O ALGUNA SAN SILVESTRE DE FIN DE AÑO. TOTAL: 50MIN	DESCANSO
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (CON UN PESO QUE LAS DOS ÚLTIMAS REPETICIONES DE CADA SERIE CUESTEN) DESC=1' TOTAL: MUSC					DESCANSO

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2022

FECHA: 26-12 al 1-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	OPCIONAL... CARRERA CONTINUA SUAVE ENTRE 15' Y 45'. O ALGUNA SAN SILVESTRE DE NAVIDAD. TOTAL: 15-45MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) SERIES LARGAS JÓVENES 10' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + 1X2KM ENTRE EL 75-85% DEL TEST DE 1KM + 10' SUAVES. SERIES LARGAS ADULTOS 10' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + 2X3KM 85% RITMO TEST DE 2KM D=1'-3' + 5' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX		CARRERA SUAVE 20' CARRERA CONTINUA SUAVE + 10' (15" PROGRESIVOS / 1' SUAVES). TOTAL: 30MIN	CAMBIOS DE RITMO 15' CALENTAR + 10' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 2' CAMINANDO + 8' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 4' CAMINANDO + 6' (1' FUERTE / 1' SUAVE) + 5' SUAVES. O ALGUNA SAN SILVESTRE DE FIN DE AÑO. TOTAL: 50MIN	DESCANSO
OTROS		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (CON UN PESO QUE LAS DOS ÚLTIMAS REPETICIONES DE CADA SERIE CUESTEN) DESC=1' TOTAL: MUSC		CIRCUITO DE MUSCULACIÓN 3X15REP (CON UN PESO QUE LAS DOS ÚLTIMAS REPETICIONES DE CADA SERIE CUESTEN) DESC=1' TOTAL: MUSC			DESCANSO

TRANSTRIATLON

MUSCULACIÓN SALA DE FITNESS

TRABAJAR CON PESOS QUE LES PERMITA EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS CON BUENA TÉCNICA. AJUSTAR LOS PESOS A LAS SERIES, REPETICIONES Y DESCANSO PAUTADOS.

PECTORAL	CUADRICEPS	DORSAL	ISQUIOTIBIALES	TRICEPS	GEMELOS	BICEPS	GLUTEOS

MUSCULACIÓN CASA

PECTORAL (3X10REP DESC=30'')	CUADRICEPS (3X30''-1' DESC=30'')	DORSAL (3X10REP DESC=30'')	ISQUIOTIBIALES (3X10REP DESC=30'')	TRICEPS (3X10REP DESC=30'')	GEMELOS (3X10REP DESC=30'')	BICEPS (3X10REP DESC=30'')	GLUTEOS (3X10REP DESC=30'')

ABDOMINALES Y LUMBARES

ABDOMINALES 1 (3X15REP DESC=30'')	ABDOMINALES 2 (3X16REP DESC=30'')	ABDOMINALES 3 (3X16REP DESC=30'')	LUMBARES (3X16REP DESC=30'')

ESTIRAMIENTOS

MANTENER EL TIEMPO INDICADO EN EL PUNTO DONDE HAYA TENSIÓN PERO NO DOLOR.

GLUTEOS (2X30'' DESC=30'')	PSOAS (2X30'' DESC=30'')	ISQUIOTIBIALES (2X30'' DESC=30'')	CUADRICEPS (2X30'' DESC=30'')	PECTORAL (2X30'' DESC=30'')	DORSAL (2X30'' DESC=30'')

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