

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2023

RECORDAR QUE EN LA PÁGINA 4 DE ESTE DOCUMENTO, ESTÁN LAS PAUTAS GENERALES PARA HACER LAS SEMANAS PRE Y POST COMPETICIÓN

| FECHA: 17-4 al 23-4 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO | |
|------------------------------|---|--|---|--|----------|--------|---|--|
| NATACIÓN | | 20.45H NATACIÓN (PISCINA) 500 (100CR / 25 PIES DE CROL SIN TABLA) + 250 CON MANOPLAS (25CR RESP DER / 25CR RESP IZQ / 25CR RESP CADA 3 / 50CR RESP LIBRE) + 250 CON ALETAS Y TUBO (25CR BD / 25CR BI / 25CR TOCANDO AXILAS / 50CR) + 2X50CR FUERTES CON ALETAS D=20" + 200CR RITMO MEDIO D=30" + 3X50CR FUERTES CON ALETAS D=20" + 150CR RITMO MEDIO D=30" + 4X50CR FUERTES CON ALETAS D=20" + 100CR RITMO MEDIO D=30" + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M | | L@S QUE PUEDAN 300 CALENTAR LIBRE + 2X100 PIES DE CROL CON ALETAS (75 SUAVES / 25 FUERTES) D=30" + 100 ESPALDA CON ALETAS (75 SUAVES / 25 FUERTES) + 400CR (25 FUERTES / 375 RITMO MEDIO) D=1' + 300CR (25 FUERTES / 275 RITMO MEDIO) D=1' + 200CR (25 FUERTES / 175 RITMO MEDIO) D=1' + 100CR (25 FUERTES / 75 RITMO MEDIO) D=1' + 2X100 PIES DE CROL CON ALETAS (25 FUERTES / 75 SUAVES) D=30" + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M | DESCANSO | | NADO CONTINUO... ENTRE 25' Y 1H10' EN EL MAR CON NEOPRENO. SI NO PUEDEN IR AL MAR, HACERLO EN LA PISCINA. TOTAL: 25-70MIN | |
| BICI | | L@S QUE PUEDAN ENTRE 45' Y 2H SUAVES. TOTAL: 45-120MIN | | 19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' CALENTAR + 4X7'30" PROG EN CADENCIA CADA 2'30" (EMPEZAR ATRANCADOS Y TERMINAR ÁGIL) REC 2'30" SUAVES Y LIBRES + 5' SUAVES LIBRES. ATRANCADOS: 50-60RPM ÁGIL: 100-110RPM TOYAL: 60MIN | DESCANSO | | | |
| CARRERA | 19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' (15" TALONES AL CULO / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA HACIA DETRÁS / 45" CARRERA NORMAL) + 20' CARRERA NORMAL (2' RITMO MEDIO / 2' SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 10' (15" TALONES AL CULO / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA HACIA DETRÁS / 45" CARRERA NORMAL) + 30' CARRERA NORMAL (2' RITMO MEDIO / 2' SUAVES) + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN | | 19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + 800M FUERTES D=2' + 4X100M PROG D=30" + 600M FUERTES D=2' + 6X100M PROG D=30" + 400M FUERTES D=2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + 800M FUERTES D=2' + 4X100M PROG D=30" + 600M FUERTES D=2' + 6X100M PROG D=30" + 400M FUERTES D=2' + 4X100M PROG D=30" + 600M FUERTES D=2' + 2X100M PROG D=30" + 800M FUERTES D=2' + 4X100M PROG D=30" + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN NOTA: LOS QUE VAYAN A PEÑISCOLA, LAS SERIES FUERTES HACERLAS A RITMO MEDIO. | | DESCANSO | | MULTITRANCISIONES... CORTA DISTANCIA: BICI: 9KM SUAVES + CAR: 1,5KM SUAVES + BICI: 6KM RITMO MEDIO + CAR: 1KM RITMO MEDIO + BICI: 3KM FUERTES + CAR: 500M FUERTES. MEDIA Y LARGA DISTANCIA: BICI: 20KM SUAVES + CAR: 4KM SUAVES + BICI: 10KM RITMO MEDIO + CAR: 2KM RITMO MEDIO + BICI: 5KM FUERTES + CAR: 1KM FUERTES. TOTAL: BICI: 18-35KM / CAR: 3-7KM | |
| OTROS / COMPETICIONES | L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA) DESC=1'. TOTAL: MUSC | | | | DESCANSO | | | |

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2023

| FECHA: 17-4 al 23-4 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|------------------------------|---|--|---|----------|---|----------|--|
| CARRERA | 19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 10' (15" TALONES AL CULO / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA HACIA DETRÁS / 45" CARRERA NORMAL) + 20' CARRERA NORMAL (2' RITMO MEDIO / 2' SUAVES) + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 10' (15" TALONES AL CULO / 45" CARRERA NORMAL / 15" CARRERA HACIA DETRÁS / 45" CARRERA NORMAL) + 30' CARRERA NORMAL (2' RITMO MEDIO / 2' SUAVES) + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN | | 19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + 800M FUERTES D=2' + 4X100M PROG D=30" + 600M FUERTES D=2' + 6X100M PROG D=30" + 400M FUERTES D=2' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 2X100M PROG D=30" + 800M FUERTES D=2' + 4X100M PROG D=30" + 600M FUERTES D=2' + 6X100M PROG D=30" + 400M FUERTES D=2' + 4X100M PROG D=30" + 600M FUERTES D=2' + 2X100M PROG D=30" + 800M FUERTES D=2' + 4X100M PROG D=30" + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN NOTA: LOS QUE VAYAN A PEÑISCOLA, LAS SERIES FUERTES HACERLAS A RITMO MEDIO. | DESCANSO | CARRERA PROGRESIVA... CORTA DISTANCIA: ENTRE 6 Y 8KM PROGRESIVOS CADA 2KM (EMPEZAR SUAVE Y TERMINAR A RITMO MEDIO) MEDIA DISTANCIA: ENTRE 9 Y 12KM PROGRESIVOS CADA 3KM (EMPEZAR SUAVE Y TERMINAR A RITMO MEDIO) LARGA DISTANCIA: ENTRE 16 Y 20KM PROGRESIVOS CADA 4KM (EMPEZAR SUAVE Y TERMINAR A RITMO MEDIO). TOTAL: 6-20KM | DESCANSO | CARRERA SUAVE... CORTA DISTANCIA: 8KM SUAVES (PODÉIS ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 4X50M PROG D=30" HASTA PRUEBAS DE 10K: 12KM SUAVES (PODÉIS ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 4X50M PROG D=30" HASTA PRUEBAS DE 21K: 20KM SUAVES (PODÉIS ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 4X50M PROG D=30" HASTA PRUEBAS DE 42K: 30KM SUAVES (PODÉIS ALTERNAR CAMINAR Y CORRER) + 4X50M PROG D=30" TOTAL: 8-30KM |
| OTROS / COMPETICIONES | | L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA) DESC=1'. TOTAL: MUSC | | DESCANSO | | DESCANSO | |



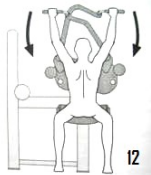





| RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M) | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|---------------|---------------|---------------|
| RITMO MEDIO C/100m | 25m | 50m | 100m | 200m (C/100m) | 300m (C/100m) | 400m (C/100m) |
| 2'30" | 30" | 1'01" | 2'06" | 2'08" | 2'10" | 2'12" |
| 2'25" | 28" | 59" | 2'02" | 2'04" | 2'06" | 2'08" |
| 2'20" | 27" | 57" | 1'58" | 2' | 2'02" | 2'04" |
| 2'15" | 26" | 54" | 1'54" | 1'56" | 1'58" | 2' |
| 2'10" | 25" | 53" | 1'49" | 1'51" | 1'53" | 1'55" |
| 2'05" | 24" | 51" | 1'45" | 1'47" | 1'49" | 1'51" |
| 2' | 23" | 49" | 1'41" | 1'43" | 1'45" | 1'47" |
| 1'55" | 22" | 47" | 1'37" | 1'39" | 1'40" | 1'41" |
| 1'50" | 21" | 45" | 1'33" | 1'24" | 1'35" | 1'36" |
| 1'45" | 20" | 42" | 1'28" | 1'30" | 1'32" | 1'34" |
| 1'40" | 19" | 40" | 1'24" | 1'26" | 1'27" | 1'28" |
| 1'35" | 18" | 39" | 1'20" | 1'21" | 1'22" | 1'23" |
| 1'30" | 17" | 38" | 1'16" | 1'17" | 1'18" | 1'19" |
| 1'25" | 16" | 34" | 1'11" | 1'13" | 1'14" | 1'15" |
| 1'20" | 15" | 32" | 1'07" | 1'08" | 1'09" | 1'10" |
| 1'15" | 14" | 30" | 1'03" | 1'04" | 1'05" | 1'06" |
| 1'10" | 13" | 28" | 59" | 1' | 1'01" | 1'02" |
| 1'05" | 12" | 26" | 55" | 56" | 57" | 58" |
| 1' | 11" | 24" | 50" | 52" | 53" | 54" |

| RITMOS GENERALES CARRERA (SEGÚN TEST 2KM) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| TRANSTRITLON | | RITMOS POR PORCENTAJE (SUAVES-MEDIOS-INTENSOS) | | | | | | | | RITMOS DE TABLA (MUY INTENSOS) | | | | | |
| TIEMPO POR KM | RITMO TEST EN 400m | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% | 95% | 1000m | 800m | 600m | 500m | 400m | 300m | 200m |
| 2'45" | 1'06" | 3'42" | 3'34" | 3'26" | 3'18" | 3'09" | 3'01" | 2'53" | 2'43" | 2'09" | 1'35" | 1'17" | 1' | 44" | 29" |
| 2'50" | 1'08" | 3'49" | 3'41" | 3'32" | 3'24" | 3'15" | 3'07" | 2'58" | 2'48" | 2'13" | 1'37" | 1'19" | 1'02" | 46" | 30" |
| 2'55" | 1'10" | 3'56" | 3'47" | 3'38" | 3'30" | 3'21" | 3'12" | 3'03" | 2'53" | 2'17" | 1'41" | 1'22" | 1'04" | 47" | 31" |
| 3' | 1'12" | 4'03" | 3'54" | 3'45" | 3'36" | 3'27" | 3'18" | 3'09" | 2'58" | 2'21" | 1'43" | 1'24" | 1'06" | 48" | 31" |
| 3'05" | 1'14" | 4'09" | 4' | 3'51" | 3'42" | 3'32" | 3'23" | 3'14" | 3'03" | 2'25" | 1'46" | 1'26" | 1'08" | 50" | 32" |
| 3'10" | 1'16" | 4'16" | 4'07" | 3'57" | 3'48" | 3'38" | 3'29" | 3'19" | 3'08" | 2'28" | 1'49" | 1'29" | 1'09" | 51" | 33" |
| 3'15" | 1'18" | 4'23" | 4'13" | 4'03" | 3'54" | 3'42" | 3'34" | 3'24" | 3'13" | 2'32" | 1'52" | 1'31" | 1'11" | 52" | 34" |
| 3'20" | 1'20" | 4'30" | 4'20" | 4'10" | 4' | 3'50" | 3'40" | 3'30" | 3'18" | 2'36" | 1'55" | 1'34" | 1'13" | 54" | 35" |
| 3'25" | 1'22" | 4'36" | 4'26" | 4'16" | 4'06" | 3'55" | 3'45" | 3'35" | 3'22" | 2'40" | 1'58" | 1'36" | 1'15" | 55" | 36" |
| 3'30" | 1'24" | 4'43" | 4'33" | 4'22" | 4'12" | 4'01" | 3'51" | 3'40" | 3'27" | 2'44" | 2' | 1'38" | 1'17" | 56" | 37" |
| 3'35" | 1'26" | 4'50" | 4'39" | 4'28" | 4'18" | 4'07" | 3'56" | 3'45" | 3'32" | 2'48" | 2'03" | 1'41" | 1'19" | 58" | 38" |
| 3'40" | 1'28" | 4'57" | 4'46" | 4'35" | 4'24" | 4'13" | 4'02" | 3'51" | 3'37" | 2'52" | 2'06" | 1'43" | 1'20" | 59" | 38" |
| 3'45" | 1'30" | 5'03" | 4'52" | 4'41" | 4'30" | 4'18" | 4'07" | 3'56" | 3'42" | 2'56" | 2'09" | 1'45" | 1'22" | 1' | 39" |
| 3'50" | 1'32" | 5'10" | 4'59" | 4'47" | 4'36" | 4'24" | 4'13" | 4'01" | 3'47" | 3' | 2'12" | 1'48" | 1'24" | 1'02" | 40" |
| 3'55" | 1'34" | 5'17" | 5'05" | 4'53" | 4'42" | 4'30" | 4'18" | 4'06" | 3'52" | 3'04" | 2'15" | 1'50" | 1'26" | 1'03" | 41" |
| 4' | 1'36" | 5'24" | 5'12" | 5' | 4'48" | 4'36" | 4'24" | 4'12" | 3'57" | 3'08" | 2'18" | 1'52" | 1'28" | 1'05" | 42" |
| 4'05" | 1'38" | 5'30" | 5'18" | 5'06" | 4'54" | 4'41" | 4'29" | 4'17" | 4'02" | 3'12" | 2'21" | 1'55" | 1'30" | 1'06" | 43" |
| 4'10" | 1'40" | 5'37" | 5'25" | 5'12" | 5' | 4'47" | 4'35" | 4'22" | 4'07" | 3'16" | 2'21" | 1'57" | 1'32" | 1'07" | 44" |
| 4'15" | 1'42" | 5'44" | 5'31" | 5'18" | 5'06" | 4'53" | 4'40" | 4'27" | 4'12" | 3'19" | 2'26" | 1'59" | 1'33" | 1'09" | 45" |
| 4'20" | 1'44" | 5'51" | 5'38" | 5'25" | 5'12" | 4'59" | 4'46" | 4'33" | 4'17" | 3'23" | 2'29" | 2'02" | 1'35" | 1'10" | 45" |
| 4'25" | 1'46" | 5'57" | 5'44" | 5'31" | 5'18" | 4'58" | 4'45" | 4'32" | 4'12" | 3'27" | 2'32" | 2'04" | 1'37" | 1'11" | 46" |
| 4'30" | 1'48" | 6'04" | 5'51" | 5'37" | 5'24" | 5'10" | 4'57" | 4'43" | 4'27" | 3'31" | 2'35" | 2'06" | 1'39" | 1'13" | 47" |
| 4'35" | 1'50" | 6'11" | 5'57" | 5'43" | 5'30" | 5'16" | 5'02" | 4'48" | 4'32" | 3'35" | 2'38" | 2'09" | 1'41" | 1'14" | 48" |
| 4'40" | 1'52" | 6'18" | 6'04" | 5'50" | 5'36" | 5'22" | 5'08" | 4'54" | 4'37" | 3'39" | 2'41" | 2'11" | 1'43" | 1'15" | 49" |
| 4'45" | 1'54" | 6'24" | 6'10" | 5'56" | 5'42" | 5'27" | 5'13" | 4'59" | 4'42" | 3'43" | 2'44" | 2'13" | 1'44" | 1'17" | 50" |
| 4'50" | 1'56" | 6'31" | 6'17" | 6'02" | 5'48" | 5'33" | 5'19" | 5'04" | 4'47" | 3'47" | 2'47" | 2'16" | 1'46" | 1'18" | 51" |
| 4'55" | 1'58" | 6'38" | 6'23" | 6'08" | 5'54" | 5'39" | 5'24" | 5'09" | 4'52" | 3'51" | 2'49" | 2'18" | 1'48" | 1'20" | 52" |
| 5' | 2' | 6'45" | 6'30" | 6'15" | 6' | 5'45" | 5'30" | 5'15" | 4'57" | 3'55" | 2'52" | 2'21" | 1'50" | 1'21" | 53" |
| 5'05" | 2'02" | 6'51" | 6'36" | 6'21" | 6'06" | 5'50" | 5'35" | 5'20" | 5'01" | 3'59" | 2'55" | 2'23" | 1'52" | 1'22" | 53" |
| 5'10" | 2'04" | 6'58" | 6'43" | 6'27" | 6'12" | 5'56" | 5'41" | 5'25" | 5'06" | 4'03" | 2'58" | 2'25" | 1'54" | 1'24" | 54" |
| 5'15" | 2'06" | 7'05" | 6'49" | 6'33" | 6'18" | 6'02" | 5'46" | 5'30" | 5'11" | 4'06" | 3'01" | 2'58" | 1'55" | 1'25" | 55" |
| 5'20" | 2'08" | 7'12" | 6'56" | 6'40" | 6'24" | 6'08" | 5'52" | 5'36" | 5'16" | 4'10" | 3'04" | 2'30" | 1'57" | 1'26" | 56" |
| 5'25" | 2'10" | 7'18" | 7'02" | 6'46" | 6'30" | 6'13" | 5'57" | 5'41" | 5'21" | 4'14" | 3'07" | 2'32" | 1'59" | 1'27" | 57" |
| 5'30" | 2'12" | 7'25" | 7'09" | 6'52" | 6'36" | 6'19" | 6'03" | 5'46" | 5'26" | 4'18" | 3'10" | 2'35" | 2'01" | 1'29" | 58" |
| 5'35" | 2'14" | 7'32" | 7'15" | 6'58" | 6'42" | 6'25" | 6'08" | 5'56" | 5'31" | 4'22" | 3'12" | 2'37" | 2'03" | 1'30" | 59" |
| 5'40" | 2'16" | 7'39" | 7'22" | 7'05" | 6'48" | 6'31" | 6'14" | 5'57" | 5'36" | 4'26" | 3'15" | 2'39" | 2'05" | 1'32" | 1' |
| 5'45" | 2'18" | 7'45" | 7'28" | 7'11" | 6'54" | 6'36" | 6'19" | 6'02" | 5'41" | 4'30" | 3'18" | 2'42" | 2'07" | 1'33" | 1'01" |
| 5'50" | 2'20" | 7'52" | 7'35" | 7'17" | 7' | 6'42" | 6'25" | 6'07" | 5'46" | 4'34" | 3'21" | 2'44" | 2'09" | 1'34" | 1'02" |
| 5'55" | 2'22" | 7'59" | 7'41" | 7'23" | 7'06" | 6'48" | 6'30" | 6'12" | 5'51" | 4'38" | 3'24" | 2'46" | 2'10" | 1'35" | 1'03" |
| 6' | 2'24" | 8'06" | 7'48" | 7'30" | 7'12" | 6'54" | 6'36" | 6'18" | 5'56" | 4'42" | 3'27" | 2'49" | 2'12" | 1'37" | 1'04" |




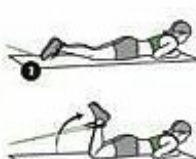

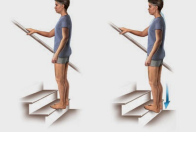


TRANSTRITLON

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 TENSION 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

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

SÚPERCOMPENSACIÓN

