

## 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: 24-4 al 30-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.45H NATACIÓN (PISCINA)</b> 400 (100CR / 25CR BD / 25CR BI / 25CR RESP DER / 25CR RESP IZQ) + 8X(50CR FUERTES D=30" + 100CR RITMO MEDIO D=30") + 150 CON ALETAS (25 PIES DE ESPALDA / 50 ESPALDA) + 150 CON ALETAS (25 PIES DE CROL / 50CR) + 100 SUAVES. TOTAL: 2000M		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 400CR + 50 PIES + 300CR + 50 PIES + 200CR + 50 PIES + 100CR + 50 PIES + 4X100CR CON MANOPLAS Y PULL (25 FUERTES / 25 RESP CADA 5 / 25 RESP CADA 3 / 25 RESP LIBRE) D=15" + 3X100CR CON TUBO Y ALETAS (25 FUERTES / 25 RITMO MEDIO / 50 SUAVES) D=15" + 2X100CR RITMO MEDIO D=15" + 200 SUAVES LIBRES. TOTAL: 2300M	DESCANSO		
<b>BICI</b>		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 1H SUAVE (CARRETERA O RODILLO O BTT). TOTAL: 60MIN		<b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b> 15' CALENTAR + 3' FUERTES D=3' + 2' FUERTES D=2' + 1' FUERTE D=1' + 2X6' RITMO MEDIO EN GRUPO REC 4' ENTRE SERIES + 13' SUAVES. TOTAL: 60MIN	DESCANSO		
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES:</b> 10' CALENTAR + 5' (10" SKIPPING ESTÁTICO / 20" CARRERA PROGRESIVA / 30" CAMINANDO) + 4X3' (IMPARES: PROG CADA 1' SUAVE - MEDIO - FUERTE / PARES: REGRESIVAS CADA 1': FUERTE - MEDIO - SUAVE) D=2' ENTRE SERIES (CAMINANDO) + 15' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 10' CALENTAR + 5' (10" SKIPPING ESTÁTICO / 20" CARRERA PROGRESIVA / 30" CAMINANDO) + 6X3' (IMPARES: PROG CADA 1' SUAVE - MEDIO - FUERTE / PARES: REGRESIVAS CADA 1': FUERTE - MEDIO - SUAVE) D=2' ENTRE SERIES (CAMINANDO) + 15' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN		<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES:</b> 15' CARRERA SUAVE + 5X(20M CARRERA DETRÁS / 80M CARRERA PROG DELANTE) D=30" + 3X(2X200M RITMO TABLA D=1' + 1X400M RITMO TEST D=2') + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CARRERA SUAVE + 5X(20M CARRERA DETRÁS / 80M CARRERA PROG DELANTE) D=30" + 5X(2X200M RITMO TABLA D=1' + 1X400M RITMO TEST D=2') + 6' CARRERA CONTINUA PROG CADA 2' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 5' SUAVES. TOTAL: 60-70MIN APROX		DESCANSO		
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>	<b>L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN</b> MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA Y POCO PESO) DESC=1'. TOTAL: MUSC				DESCANSO	<b>NATACIÓN + BICI... CORTA DISTANCIA:</b> NAT: 20' (10' SUAVES / 10' RITMO MEDIO) + BICI: 40' (5' RITMO MEDIO / 20' SUAVES / 5' FUERTES / 10' SUAVES). <b>MEDIA DISTANCIA:</b> NAT: 30' (20' SUAVES / 10' RITMO MEDIO) + BICI: 60' (5' RITMO MEDIO / 50' SUAVES / 5' FUERTES / 10' SUAVES). <b>LARGA DISTANCIA:</b> NAT: 40' (30' SUAVES / 10' RITMO MEDIO) + BICI: 80' (5' RITMO MEDIO / 70' SUAVES / 5' FUERTES / 10' SUAVES). TOTAL: NAT: 20-40MIN / BICI: 40-80MIN	<b>BICI + CARRERA... CORTA DISTANCIA:</b> BICI: 30' SUAVES + CAR: 18' (3' SUAVES / 2' RITMO MEDIO / 1' FUERTE) + 12' SUAVES. <b>MEDIA DISTANCIA:</b> BICI: 50' SUAVES + CAR: 18' (3' SUAVES / 2' RITMO MEDIO / 1' FUERTE) + 22' SUAVES. <b>LARGA DISTANCIA:</b> BICI: 60' SUAVES + CAR: 18' (3' SUAVES / 2' RITMO MEDIO / 1' FUERTE) + 32' SUAVES. TOTAL: BICI: 30-60MIN / CAR: 30-50MIN

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2023

FECHA: 24-4 al 30-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES:</b> 10' CALENTAR + 5' (10" SKIPPING ESTÁTICO / 20" CARRERA PROGRESIVA / 30" CAMINANDO) + 4X3' (IMPARES: PROG CADA 1' SUAVE - MEDIO - FUERTE / PARES: REGRESIVAS CADA 1': FUERTE - MEDIO - SUAVE) D=2' ENTRE SERIES (CAMINANDO) + 15' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 10' CALENTAR + 5' (10" SKIPPING ESTÁTICO / 20" CARRERA PROGRESIVA / 30" CAMINANDO) + 6X3' (IMPARES: PROG CADA 1' SUAVE - MEDIO - FUERTE / PARES: REGRESIVAS CADA 1': FUERTE - MEDIO - SUAVE) D=2' ENTRE SERIES (CAMINANDO) + 15' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN	<b>L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN</b> MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA Y POCO PESO) DESC=1'. TOTAL: MUSC	<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES:</b> 15' CARRERA SUAVE + 5X(20M CARRERA DETRÁS / 80M CARRERA PROG DELANTE) D=30" + 3X(2X200M RITMO TABLA D=1' + 1X400M RITMO TEST D=2') + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CARRERA SUAVE + 5X(20M CARRERA DETRÁS / 80M CARRERA PROG DELANTE) D=30" + 5X(2X200M RITMO TABLA D=1' + 1X400M RITMO TEST D=2') + 6' CARRERA CONTINUA PROG CADA 2' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) + 5' SUAVES. TOTAL: 60-70MIN APROX	DESCANSO	<b>CUESTAS O ARENA + SERIES EN LLANO... JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 5X30" (SUBIENDO O EN ARENA FLOJA) RECUPERAR 2' BAJANDO O EN ARENA DURA + 5' EN ASFALTO (30" RÁPIDOS / 2' SUAVES) + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 10X30" (SUBIENDO O EN ARENA FLOJA) RECUPERAR 2' BAJANDO O EN ARENA DURA + 10' EN ASFALTO (30" RÁPIDOS / 2' SUAVES) + 10' SUAVES. TOTAL: 43-60MIN		<b>CARRERA SUAVE... CORTA DISTANCIA:</b> 8KM SUAVES + 5X100M (1 PROG / 1 REG / 1 FUERTE / 1 REG / 1 PROG) D=1' <b>MEDIA DISTANCIA:</b> 15KM SUAVES + 5X100M (1 PROG / 1 REG / 1 FUERTE / 1 REG / 1 PROG) D=1' <b>LARGA DISTANCIA:</b> 20KM SUAVES + 5X100M (1 PROG / 1 REG / 1 FUERTE / 1 REG / 1 PROG) D=1' Y TERMINAR A RITMO MEDIO). TOTAL: 8-20KM



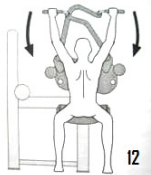

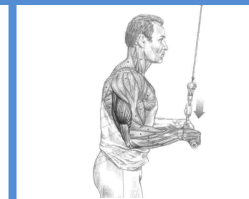


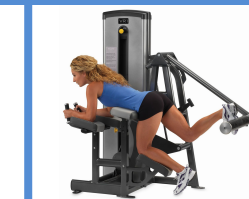
RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M)						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"	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"	2'28"	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"

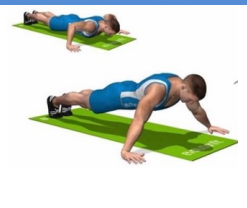
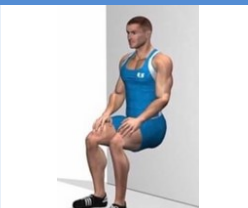

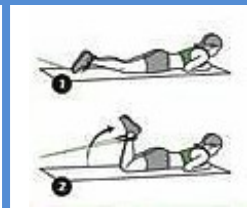

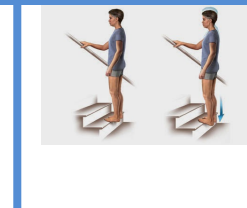
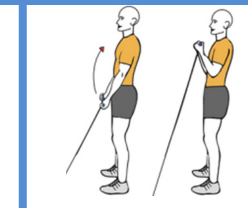
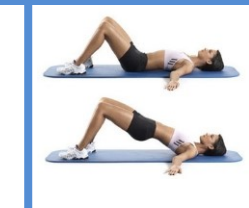
# TRANSTRITLON

## 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

