

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: 1-5 al 7-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 450 (100CR / 50 PIES) + 450 CON ALETAS (50CR FUERTES / 100 PIES DE CROL SUAVE) + 4X(75CR PROG CADA 25M SUAVE A FUERTE D=30" + 100CR RITMO MEDIO D=30" + 100CR FUERTES D=1') + 100 SUAVES. TOTAL: 2100M		L@S QUE PUEDAN 600 (200CR / 300CR CON MANOPLAS / 100 PIES CON ALETAS) + 400CR CON ALETAS Y TUBO SUAVE + 200CR FUERTES D=1' + 300CR CON ALETAS Y TUBO SUAVE + 150CR FUERTES D=1' + 200CR CON ALETAS Y TUBO SUAVE + 100CR FUERTES D=1' + 150 SUAVES. TOTAL: 2100M			DESCANSO
BICI	JÓVENES: 1H (HACER 5X2' FUERTES REC 1') ADULTOS: ENTRE 2 Y 4H POR TERRENO VARIADO SUAVE. TOTAL: 60-240MIN			19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' CALENTAR + 10X30" FUERTES REC 1'30" + 25' (2' RITMO MEDIO / 3' SUAVES). TOTAL: 60MIN			DESCANSO
CARRERA			19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 4X100M PROG DE LA 1ª A LA 4ª D=30" + 15X200M (1 PROGRESIVA / 1 MEDIO / 1 FUERTE) D=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 4X100M PROG DE LA 1ª A LA 4ª D=30" + 15X300M (1 PROGRESIVA / 1 MEDIO / 1 FUERTE) D=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX		CARRERA CONTINUA CON CAMBIOS DE RITMO... JÓVENES: 3X12' (9' SUAVES / 2' RITMO MEDIO / 1' FUERTE) CAMINAR 3' ENTRE SERIES. ADULTOS: 4X12' (9' SUAVES / 2' RITMO MEDIO / 1' FUERTE) CAMINAR 3' ENTRE SERIES. TOTAL: 45-60MIN		DESCANSO
OTROS / COMPETICIONES		L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA Y POCO PESO) DESC=1'. TOTAL: MUSC NOTA: EN CASO DE NO DISPONER DE MUCHO TIEMPO, HACER ABDOMINALES.				ENTRENO CONTINUO... JÓVENES: CAR: 2KM SUAVES + BICI: 10KM SUAVES + NAT: 500M SUAVES. ADULTOS CORTA DISTANCIA: CAR: 4KM (2KM SUAVES / 1,5KM RITMO MEDIO / 500M FUERTES) + BICI: 20KM BICI (5KM FUERTES / 12,5KM SUAVES / 2,5KM FUERTES) + NAT: 1000M (800M SUAVES / 200M FUERTES). ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA: CAR: 6KM CARRERA CONTINUA PROGRESIVA (3KM SUAVES / 2KM RITMO MEDIO / 1KM FUERTE) + BICI: 30KM (4KM SUAVES / 1KM FUERTE) + NAT: 1500M (400M SUAVES / 100M FUERTES). TOTAL: CAR: 2-6KM / BICI: 10-30KM / NAT: 500-1500M	DESCANSO

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2023

FECHA: 1-5 al 7-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	JÓVENES: ENTRE 30' Y 45' SUAVES. ADULTOS: ENTRE 45' Y 1H SUAVE. TOTAL: 30-60MIN NOTA: SI EL DOMINGO 30/4 NO HICIERON LA TIRADA LARGA PUEDEN HACERLA HOY.		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 15' CALENTAR + 4X100M PROG DE LA 1ª A LA 4ª D=30" + 15X200M (1 PROGRESIVA / 1 MEDIO / 1 FUERTE) D=1' + 10' SUAVES. ADULTOS: 15' CALENTAR + 4X100M PROG DE LA 1ª A LA 4ª D=30" + 15X300M (1 PROGRESIVA / 1 MEDIO / 1 FUERTE) D=1' + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX		CARRERA CONTINUA CON CAMBIOS DE RITMO... JÓVENES: 3X12' (9' SUAVES / 2' RITMO MEDIO / 1' FUERTE) CAMINAR 3' ENTRE SERIES. ADULTOS: 4X12' (9' SUAVES / 2' RITMO MEDIO / 1' FUERTE) CAMINAR 3' ENTRE SERIES. TOTAL: 45-60MIN	DESCANSO	CARRERA CONTINUA HASTA PRUEBAS DE 5K: 3KM CALENTAR SUAVE + 2KM RITMO MEDIO + 1KM SUAVE + 5X200M FUERTES D=1' + 2KM SUAVES. HASTA PRUEBAS DE 10K: 3KM CALENTAR SUAVE + 2KM RITMO MEDIO + 1KM SUAVE + 5X400M (200M FUERTES / 200M RITMO MEDIO) D=1' + 3KM SUAVES. PARA PRUEBAS ENTRE 21-42K: TIRADA LARGA SUAVE (ENTRE 17 Y 22KM) + 2X100M PROG D=30" TOTAL: 9-22KM
OTROS / COMPETICIONES		L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA Y POCO PESO) DESC=1'. TOTAL: MUSC NOTA: EN CASO DE NO DISPONER DE MUCHO TIEMPO, HACER ABDOMINALES.		L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA Y POCO PESO) DESC=1'. TOTAL: MUSC NOTA: EN CASO DE NO DISPONER DE MUCHO TIEMPO, HACER ABDOMINALES.		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"	5'04"	4'51"	4'38"	4'22"	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"	2'55"	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"	

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 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

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

SÚPERCOMPENSACIÓN



Evolución de la capacidad de rendimiento después de un estímulo de carga