

## 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: 8-5 al 14-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.45H NATACIÓN (PISCINA)</b> 500 (100CR / 50 PIES / 100CR TOCANDO TABLA) + 500 CON ALETAS Y TUBO (50 PIES BRAZOS AL COSTADO DEL CUERPO / 25CR BD / 25CR BI / 25CR) + 4X(25CR CABEZA FUERA DEL AGUA D=15" + 50CR FUERTES D=30" + 75CR REGRESIVOS DESDE FUERTE A MEDIO D=45" + 100CR RITMO MEDIO D=1") + 100 SUAVES. TOTAL: 2100M		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 4X500CR (1ª Y 5ª SIN MATERIAL / 2ª CON MANOPLAS Y PULL RESP CADA 3 / 3ª CON ALETAS: 50 PIES - 50CR RESP CADA 4 / 4ª CON ALETAS Y TUBO: 50CR FUERTES - 50CR SUAVES) D=1" TOTAL: 2500M		<b>NADO MAR</b> ENTRE 30' Y 1H EN EL MAR SUAVE TERMINAR CON 2 ENTRADAS DE 2' DESDE LA PLAYA (RECUPERAR LA SALIDA). TOTAL: 30-60MIN	DESCANSO
<b>BICI</b>		<b>L@S QUE PUEDAN</b> ENTRE 1 Y 2H SUAVES. TOTAL: 60-120MIN		<b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b> 30' RODAR (8' SUAVES / 1' FUERTE / 7' SUAVES / 1' FUERTE / 6' SUAVES / 1' FUERTE / 6' SUAVES) 30' (3' EN GRUPO RITMO MEDIO / 3' SUAVES LIBRES). TOTAL: 60MIN		<b>TIRADA LARGA CON DESNIVEL</b> ENTRE 1H30' Y 5H CON DESNIVEL. DENTRO DE LA SALIDA HACER SUBIDAS, PUERTOS, ETC. INTENTAR NO BAJAR DE 80RPM DE CADENCIA MEDIA EN TODO EL ENTRENO. TOTAL: 90-300MIN	DESCANSO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 10' CALENTAR + 5X30" PROG D=30" CAMINANDO + 2-4X1,2KM (RITMO MEDIO) D=2' + 5' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 10' CALENTAR + 5X30" PROG D=30" CAMINANDO + 2-4X1,6KM (RITMO MEDIO) D=2' + 5' SUAVES. TOTAL: 50-70MIN APROX		<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 10' CALENTAR + 10' (15" PROG / 45" SUAVES) + 5X(300M RITMO TABLA D=1' + 200M RITMO TABLA D=45" + 100M FUERTES D=1') + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 10' CALENTAR + 10' (15" PROG / 45" SUAVES) + 5X(300M RITMO TABLA D=1' + 200M RITMO TABLA D=45" + 100M FUERTES D=1') + 1500M RITMO MEDIO + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX		<b>CARRERA CONTINUA</b> <b>JÓVENES:</b> 30' CARRERA CONTINUA SUAVE + 5' CARRERA CONTINUA RÁPIDA + 5' CARRERA SUAVE. <b>ADULTOS:</b> ENTRE 50 Y 70' CARRERA CONTINUA SUAVE + 2X100M PROG D=30". TOTAL: 40-70MIN APROX		DESCANSO
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>	<b>L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN</b> MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA ) DESC=1'. TOTAL: MUSC						DESCANSO

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2023

FECHA: 8-5 al 14-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 10' CALENTAR + 5X30" PROG D=30" CAMINANDO + 2-4X1,2KM (RITMO MEDIO) D=2' + 5' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 10' CALENTAR + 5X30" PROG D=30" CAMINANDO + 2-4X1,6KM (RITMO MEDIO) D=2' + 5' SUAVES. TOTAL: 50-70MIN APROX		<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 10' CALENTAR + 10' (15" PROG / 45" SUAVES) + 5X(300M RITMO TABLA D=1' + 200M RITMO TABLA D=45" + 100M FUERTES D=1') + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 10' CALENTAR + 10' (15" PROG / 45" SUAVES) + 5X(300M RITMO TABLA D=1' + 200M RITMO TABLA D=45" + 100M FUERTES D=1') + 1500M RITMO MEDIO + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX		<b>CARRERA CONTINUA</b> <b>JÓVENES:</b> 30' CARRERA CONTINUA SUAVE + 5' CARRERA CONTINUA RÁPIDA + 5' CARRERA SUAVE. <b>ADULTOS:</b> ENTRE 50 Y 70' CARRERA CONTINUA SUAVE + 2X100M PROG D=30". TOTAL: 40-70MIN APROX	DESCANSO	<b>SERIES LARGAS</b> <b>JÓVENES:</b> 3X9' (1ª PROGRESIVA CADA 3' DE SUAVE A MEDIO / 2ª RITMO MEDIO / 3ª REGRESIVA CADA 3' DE MEDIO A SUAVE) D=1' <b>ADULTOS:</b> ENTRE 6-9X9' (1ª PROGRESIVA CADA 3' DE SUAVE A MEDIO / 2ª RITMO MEDIO / 3ª REGRESIVA CADA 3' DE MEDIO A SUAVE) D=1' TOTAL: 30-90MIN APROX
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>		<b>L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN</b> MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA ) DESC=1'. TOTAL: MUSC		<b>L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN</b> MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA ) DESC=1'. TOTAL: MUSC		DESCANSO	



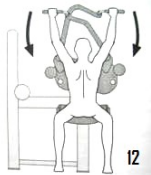





RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M)						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"	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"	4'57"	4'43"	4'31"	4'17"	3'31"	2'35"	2'06"	1'39"	1'13"	47"
4'35"	1'50"	6'11"	5'57"	5'43"	5'30"	4'56"	4'44"	4'32"	4'17"	3'35"	2'38"	2'09"	1'41"	1'14"	48"
4'40"	1'52"	6'18"	6'04"	5'50"	5'36"	4'55"	4'45"	4'33"	4'17"	3'39"	2'41"	2'11"	1'43"	1'15"	49"
4'45"	1'54"	6'24"	6'10"	5'56"	5'42"	4'54"	4'46"	4'34"	4'17"	3'43"	2'44"	2'13"	1'44"	1'17"	50"
4'50"	1'56"	6'31"	6'17"	6'02"	5'48"	4'53"	4'47"	4'35"	4'17"	3'47"	2'47"	2'16"	1'46"	1'18"	51"
4'55"	1'58"	6'38"	6'23"	6'08"	5'54"	4'52"	4'48"	4'36"	4'17"	3'51"	2'49"	2'18"	1'48"	1'20"	52"
5'	2'	6'45"	6'30"	6'15"	6'	4'51"	4'49"	4'37"	4'17"	3'55"	2'52"	2'21"	1'50"	1'21"	53"
5'05"	2'02"	6'51"	6'36"	6'21"	6'06"	4'50"	4'48"	4'36"	4'17"	3'59"	2'55"	2'23"	1'52"	1'22"	53"
5'10"	2'04"	6'58"	6'43"	6'27"	6'12"	4'56"	4'47"	4'35"	4'17"	4'03"	2'58"	2'25"	1'54"	1'24"	54"
5'15"	2'06"	7'05"	6'49"	6'33"	6'18"	4'55"	4'46"	4'34"	4'17"	4'06"	3'01"	2'37"	1'55"	1'25"	55"
5'20"	2'08"	7'12"	6'56"	6'40"	6'24"	4'54"	4'45"	4'33"	4'17"	4'10"	3'04"	2'30"	1'57"	1'26"	56"
5'25"	2'10"	7'18"	7'02"	6'46"	6'30"	4'53"	4'44"	4'32"	4'17"	4'14"	3'07"	2'32"	1'59"	1'27"	57"
5'30"	2'12"	7'25"	7'09"	6'52"	6'36"	4'52"	4'43"	4'31"	4'17"	4'18"	3'10"	2'35"	2'01"	1'29"	58"
5'35"	2'14"	7'32"	7'15"	6'58"	6'42"	4'51"	4'42"	4'30"	4'17"	4'22"	3'12"	2'37"	2'03"	1'30"	59"
5'40"	2'16"	7'39"	7'22"	7'05"	6'48"	4'50"	4'41"	4'29"	4'17"	4'26"	3'15"	2'39"	2'05"	1'32"	1'
5'45"	2'18"	7'45"	7'28"	7'11"	6'54"	4'49"	4'40"	4'28"	4'17"	4'30"	3'18"	2'42"	2'07"	1'33"	1'01"
5'50"	2'20"	7'52"	7'35"	7'17"	7'	4'48"	4'39"	4'27"	4'17"	4'34"	3'21"	2'44"	2'09"	1'34"	1'02"
5'55"	2'22"	7'59"	7'41"	7'23"	7'06"	4'47"	4'38"	4'26"	4'17"	4'38"	3'24"	2'46"	2'10"	1'35"	1'03"
6'	2'24"	8'06"	7'48"	7'30"	7'12"	4'46"	4'37"	4'25"	4'17"	4'42"	3'27"	2'49"	2'12"	1'37"	1'04"




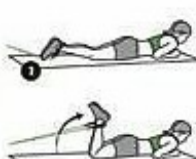

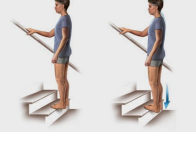


# TRANSTRIATLON

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

### SÚPERCOMPENSACIÓN

