

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: 29-5 al 4-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H NATACIÓN (PISCINA) 400 (100CR / 50 PIES CON ALETAS / 50CR CON ALETAS RESP CADA 4) + 4X(4X50CR FUERTES D=30") + 200CR RITMO MEDIO CON MANOPLAS D=1' + 200CR RITMO MEDIO SIN MATERIAL + 200 CON ALETAS (50 PIES / 50CR) + 200 SUAVES LIBRES. TOTAL: 2000M		L@S QUE PUEDAN 600 CAMBIANDO ESTILOS (CUANTOS MÁS ESTILOS MEJOR) + 10X50 CONTRASTE MANOPLAS (1 SERIE: 25CR MANOPLA MANO DER - 25CR MANOPLA MANO IZQ / 1 SERIE: CROL CON AMBAS MANOPLAS RESP CADA 3) D=10" + 10X50 CONTRASTE ALETAS (1 SERIE: 25CR ALETA PIE DER - 25CR ALETA PIE IZQ / 1 SERIE: CROL CON AMBAS ALETAS RESP CADA 4) D=10" + 400 SUAVES (50 PIES / 100CR / 50 ESPALDA DOBLE). TOTAL: 2000M		L@S QUE PUEDAN 500 CALENTAR VARIADO + 4X50CR PROG DE LA 1ª A LA 4ª D=15" + 100 PIES DE CROL CON ALETAS SUAVE + 10X75CR RITMO DE COMPETICIÓN D=15" + 100 PIES DE CROL CON ALETAS FUERTES + 350 SUAVES LIBRES. TOTAL: 2000M	DESCANSO
BICI		L@S QUE PUEDAN RODILLO (TÉCNICA) 10' CALENTAR + 20' (1' PD / 1' CON LAS DOS / 1' PI / 1' CON LAS DOS) + 30' (1' DE PIÉ ATRANCAD@S / 4' SENTAD@S ÁGIL). TOTAL: 60MIN SI SALEN EN CARRETERA O BTT, HACER 1H30'-2H SUAVES		19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' SUAVES + 10' RITMO MEDIO + 5' FUERTES + 5' SUAVES + 25' (1' CARGA LENTA / 4' SUAVES ÁGIL). TOTAL: 60MIN		SALIDA LLANA ENTRE 1H Y 3H EN LLANO INLUJIR (JÓVENES Y ADULTOS): 3' FUERTES REC 6' + 2' FUERTES REC 4' + 1' FUERTE REC 2' + 2' FUERTES REC 4' + 3' FUERTES REC 6' INCLUIR (SOLO ADULTOS): PUERTO DE 10' ALTERNANDO SÁBADOS Y DE PIÉ. TOTAL: 60-180MIN	DESCANSO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 3' (30" PROG / 30" SUAVES) + 3' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN + 4' SUAVES + 4X(100M FUERTES SUBIENDO / 150M SUAVES BAJANDO Y EN LLANO / 400M FUERTES) + 4' SUAVES (CAMINANDO Y/O TROTANDO SUAVE) + 1'30" LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 3' (30" PROG / 30" SUAVES) + 3' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN + 4' SUAVES + 6X(100M FUERTES SUBIENDO / 150M SUAVES BAJANDO Y EN LLANO / 400M FUERTES) + 4' SUAVES (CAMINANDO Y/O TROTANDO SUAVE) + 3' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN + 10' SUAVES. TOTAL: 60-70MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 5' (30" PROG / 30" SUAVES) + 4X5' (85% TEST DE 1KM) REC 2'30" TROTE SUAVE + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' (30" PROG / 30" SUAVES) + 6X5' (90% TEST DE 2KM) REC 2'30" TROTE SUAVE + 10' SUAVES. TOTAL: 55-70MIN		CARRERA CONTINUA 15' CALENTAR + CUESTAS PROGRESIVAS: 4X(45" SUBIENDO REC LA BAJADA + 30" SUBIENDO MÁS FUERTE QUE LOS 45" REC LA BAJADA + 15" SUBIENDO LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN REC 2'15" TROTANDO MUY SUAVE EN LLANO) + 10' SUAVES. TOTAL: 45MIN		DESCANSO
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: 29-5 al 4-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 3' (30" PROG / 30" SUAVES) + 3' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN + 4' SUAVES + 4X(100M FUERTES SUBIENDO / 150M SUAVES BAJANDO Y EN LLANO / 400M FUERTES) + 4' SUAVES (CAMINANDO Y/O TROTANDO SUAVE) + 1'30" LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 3' (30" PROG / 30" SUAVES) + 3' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN + 4' SUAVES + 6X(100M FUERTES SUBIENDO / 150M SUAVES BAJANDO Y EN LLANO / 400M FUERTES) + 4' SUAVES (CAMINANDO Y/O TROTANDO SUAVE) + 3' LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN + 10' SUAVES. TOTAL: 60-70MIN		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES: 10' CALENTAR + 5' (30" PROG / 30" SUAVES) + 4X5' (85% TEST DE 1KM) REC 2'30" TROTE SUAVE + 10' SUAVES. ADULTOS: 10' CALENTAR + 5' (30" PROG / 30" SUAVES) + 6X5' (90% TEST DE 2KM) REC 2'30" TROTE SUAVE + 10' SUAVES. TOTAL: 55-70MIN	DESCANSO	CARRERA CONTINUA 15' CALENTAR + CUESTAS PROGRESIVAS: 4X(45" SUBIENDO REC LA BAJADA + 30" SUBIENDO MÁS FUERTE QUE LOS 45" REC LA BAJADA + 15" SUBIENDO LO MÁS FUERTE QUE PUEDAN REC 2'15" TROTANDO MUY SUAVE EN LLANO) + 10' SUAVES. TOTAL: 45MIN	CARRERA CONTINUA HASTA PRUEBAS DE 5K: 7KM SUAVES + 1KM REGRESIVO CADA 250M (DESDE FUERTE HASTA SUAVE). HASTA PRUEBAS DE 10K: 11KM SUAVES + 1KM REGRESIVO CADA 250M (DESDE FUERTE HASTA SUAVE). HASTA PRUEBAS DE 42K: 19KM SUAVES + 1KM REGRESIVO CADA 250M (DESDE FUERTE HASTA SUAVE). TOTAL: 8-20KM	DESCANSO
OTROS / COMPETICIONES		L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA) DESC=1'. TOTAL: MUSC		DESCANSO			DESCANSO



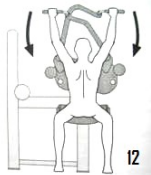





RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M)						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"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




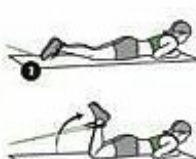

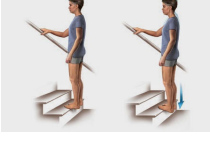


TRANSTRITLON

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

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