

## 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: 5-6 al 11-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>NATACIÓN</b>		<b>19.30H MAR (PLAYA ADARRÓ)</b> 15' CALENTAR + 150CR (25F / 25S) + 150CR RITMO MEDIO + 150CR (25F / 25S) + 150CR RITMO MEDIO + 2X50M FUERTES (ENTRANDO DESDE LA PLAYA) + 2X50M SALIENDO FUERTE (DESDE EL AGUA) + 5' SUAVES. <b>20.30H NATACIÓN (PISCINA)</b> 800 (300CR / 100 PIES) + 200 CON ALETAS Y TUBO (50 PIES / 50CR) + 2X100CR A TOPE D=2' + 4X150CR RITMO MEDIO CON MANOPLAS D=30" + 200 SUAVES TOTAL: 50MIN / 2000M		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 3X(200CR / 100 PIES DE CROL CON ALETAS / 50CR PROG) + 3X250CR CON MANOPLAS (50 FUERTES / 50 SUAVES) D=1' + 200 SUAVES. TOTAL: 2000M	DESCANSO		<b>NADO CONTINUO</b> ENTRE 20' Y 1H RITMO SUAVE <b>PREFERENTEMENTE EN EL MAR</b> TOTAL: 20-60MIN	
<b>BICI</b>		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 1H CON SERIES CORTAS DE PIÉ (10X15" FUERTES REC 1'45"). <b>SE PUEDE HACER EN RODILLO O CARRETERA O BICI ESTÁTICA</b> TOTAL: 60MIN		<b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b> 15' CALENTAR + 40' (4' SUAVES / 1' FUERTE) + 5' SUAVES. TOTAL: 60MIN <b>LAS SERIES DE 1' COMENZAR DE PIÉ PARA COGER UNA VELOCIDAD ALTA.</b>	DESCANSO		<b>TIRADA LARGA</b> ENTRE 1H30' Y 4H SUAVES. INTENSIDAD BAJA Y CADENCIA ALTA. TOTAL: 90-240MIN	
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 2X12' PROGRESIVOS CADA 4' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) REC 3' CAMINANDO + 5' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 3X12' PROGRESIVOS CADA 4' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) REC 3' CAMINANDO + 5' SUAVES. TOTAL: 50-65MIN		<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 4X100M PROG D=30" + 2X400M RITMO TABLA D=1'30" + 1KM 95% TEST + 2X300M RITMO TABLA D=1'30" + 500M 95% TEST + 2X200M RITMO TABLA D=1'30" + 500M 95% TEST + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR 4X100M PROG D=30" + 2X400M RITMO TABLA D=1'30" + 1KM 95% TEST + 2X300M RITMO TABLA D=1'30" + 1KM 95% TEST + 2X200M RITMO TABLA D=1'30" + 1KM 95% TEST + 10' SUAVES. TOTAL: 50-65MIN		DESCANSO			
<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 ABDOMINALES Y LUMBARES</b> TOTAL: ABD / LUMB			DESCANSO	<b>BICI + CARRERA</b> BICI: ENTRE 45' Y 1H30' PROGRESIVA EN VELOCIDAD CADA 15' + CAR: 1KM SUAVE + 5X200M FUERTES REC 200M AL TROTE SUAVE + 1KM SUAVE. TOTAL: BICI: 45-90MIN / CAR: 3KM		

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2023

FECHA: 5-6 al 11-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 2X12' PROGRESIVOS CADA 4' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) REC 3' CAMINANDO + 5' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 3X12' PROGRESIVOS CADA 4' (SUAVE / MEDIO / FUERTE) REC 3' CAMINANDO + 5' SUAVES. TOTAL: 50-65MIN		<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 4X100M PROG D=30" + 2X400M RITMO TABLA D=1'30" + 1KM 95% TEST + 2X300M RITMO TABLA D=1'30" + 500M 95% TEST + 2X200M RITMO TABLA D=1'30" + 500M 95% TEST + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR 4X100M PROG D=30" + 2X400M RITMO TABLA D=1'30" + 1KM 95% TEST + 2X300M RITMO TABLA D=1'30" + 1KM 95% TEST + 2X200M RITMO TABLA D=1'30" + 1KM 95% TEST + 10' SUAVES. TOTAL: 50-65MIN	DESCANSO		<b>CUESTAS + SERIES EN LLANO</b> 15' CALENTAR + 5X1' PROG EN SUBIDA REC LA BAJADA + 5X1' FUERTES EN LLANO REC 1' AL TROTE SUAVE + 5' RITMO MEDIO + 15' SUAVES. TOTAL: 55MIN	DESCANSO	<b>CARRERA CONTINUA HASTA PRUEBAS DE 5K:</b> 2X3KM PROG CADA 1KM (CADA SERIE TERMINARLA CON SPRINT DE 100M) REC 1KM AL TROTE SUAVE ENTRE SERIES. <b>HASTA PRUEBAS DE 10K:</b> 2X4KM PROG CADA 1KM (CADA SERIE TERMINARLA CON SPRINT DE 100M) REC 1KM AL TROTE SUAVE ENTRE SERIES. <b>HASTA PRUEBAS DE 42K:</b> 2X5KM PROG CADA 1KM (CADA SERIE TERMINARLA CON SPRINT DE 100M) REC 1KM AL TROTE SUAVE ENTRE SERIES. TOTAL: 8-12KM
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>		<b>L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN</b> MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA ) DESC=1'. TOTAL: MUSC		DESCANSO		DESCANSO		



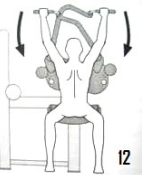





RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M)						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"	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"	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"	4'42"	4'30"	4'15"	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"	4'41"	4'29"	4'14"	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"	4'40"	4'28"	4'13"	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"	4'41"	4'27"	4'12"	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"	4'40"	4'26"	4'11"	3'51"	2'49"	2'18"	1'48"	1'20"	52"
5'	2'	6'45"	6'30"	6'15"	6'	4'51"	4'40"	4'25"	4'10"	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"	4'39"	4'24"	4'09"	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"	4'41"	4'25"	4'10"	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"	4'40"	4'24"	4'09"	4'06"	3'01"	2'28"	1'55"	1'25"	55"
5'20"	2'08"	7'12"	6'56"	6'40"	6'24"	4'54"	4'40"	4'23"	4'08"	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"	4'40"	4'22"	4'07"	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"	4'40"	4'21"	4'06"	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"	4'40"	4'20"	4'05"	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"	4'40"	4'19"	4'04"	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"	4'18"	4'03"	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"	4'40"	4'17"	4'02"	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"	4'40"	4'16"	4'01"	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"	4'40"	4'15"	4'00"	4'42"	3'27"	2'49"	2'12"	1'37"	1'04"




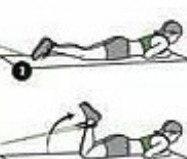

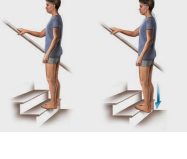
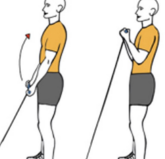

# TRANSTRITLON

## MUSCULACIÓN SALA DE FITNESS


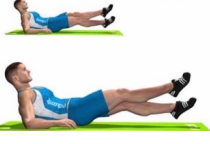


TRABAJAR CON PESOS QUE LES PERMITA EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS CON BUENA TÉCNICA. AJUSTAR LOS PESOS A LAS SERIES, REPETICIONES Y DESCANSO PAUTADOS.

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