

## 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: 19-6 al 25-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>19.30H MAR (PLAYA D'ADARRÓ)</b> 10' CALENTAR + 4X1' RITMO MEDIO REC 1'30" SUAVES + 2X1'30" FUERTES REC 3'30" + 2X3' RITMO MEDIO REC 2' + 2X1' PROG REC 2' + 5' SUAVES. <b>20.45H NATACIÓN (PISCINA)</b> 500 (100CR / 100CR CON PULL RESP CADA 3 / 50 PIES DE CROL) + 8X25CR A TOPE D=30" + 8X50CR CON MANOPLAS RITMO MEDIO D=20" + 8X100CR CON ALETAS SUAVE RESP CADA 4 D=10" + 100 SUAVES LIBRES. TOTAL: 60MIN - 2000M		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 200CR + 400CR CON MANOPLAS + 600CR CON ALETAS Y TUBO + 800CR CON ALETAS Y MANOPLAS + 2X100 PIES DE CROL CON ALETAS D=30" + 4X50CR (25 FUERTES / 25 SUAVES) D=30" + 8X25 (1 SERIE CROL SUAVE MÍNIMO Nº DE BRAZADAS / 1 SERIE ESPALDA O BRAZA SUAVE) D=15". TOTAL: 2600M	<b>L@S QUE PUEDAN</b> 3X(75CR / 25 ESP / 50CR / 50 PIES / 100CR CON ALETAS RESP CADA 4) + 400CR (50 FUERTES / 50 SUAVES) + 100 SUAVES LIBRES + 2X200CR CON MANOPLAS (50 FUERTES / 150 RITMO MEDIO) D=30" + 100 SUAVES + 4X100CR RITMO MEDIO D=15" + 100 SUAVES. TOTAL: 2400M	DESCANSO	<b>L@S QUE PUEDAN</b> 30' - 45' SUAVES EN EL MAR TOTAL: 30-45MIN
<b>BICI</b>		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 15' CALENTAR + 15' REGRESIVOS EN CADENCIA CADA 5' (90-80-70RPM) + 5' SUAVES ÁGILES + 15' PROGRESIVOS EN VELOCIDAD CADA 5' (SUAVE - MEDIO - FUERTE) + SUAVE HASTA LOS 90MIN. TOTAL: 90MIN		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 20' CALENTAR + 2X(2X1' FUERTES REC 4' + 5' RITMO MEDIO REC 10') + 20' SUAVES. TOTAL: 90MIN		DESCANSO	<b>SALIDA LARGA VARIADA</b> ENTRE 1H Y 4H, CADA 30' HACER 1' FUERTE EN LLANO O SUBIENDO. TOTAL: 60-240MIN
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR (7' SUAVES / 30" PROG) + <b>SERIES A RITMO MEDIO:</b> <b>1X1,2KM D=2' + 1X800M D=2' + 1X400M D=2'</b> + 15' SUAVES (CAMINAR / CORRER). <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR (7' SUAVES / 30" PROG) + <b>SERIES A RITMO MEDIO:</b> <b>1X2KM D=2' + 1X1,6KM D=2' + 1X1,2KM D=2' + 1X800M D=2' + 1X400M D=2'</b> + 10' TROTE SUAVE. TOTAL: 45-65MIN APROX		<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 4X100M PROG DE LA 1ª A LA 4ª D=30" + 2X(5X200M RITMO TABLA D=1') ENTRE BLOQUES D=2' + 1KM RITMO MEDIO + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 4X100M PROG DE LA 1ª A LA 4ª D=30" + 3X(5X200M RITMO TABLA D=1') ENTRE BLOQUES D=2' + 1,5KM RITMO MEDIO + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX		<b>CARRERA CONTINUA</b> <b>JÓVENES:</b> 5-6KM SUAVES <b>ADULTOS:</b> 6-12KM SUAVES. TOTAL: 5-12KM	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: 19-6 al 25-6	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR (7' SUAVES / 30" PROG) + <b>SERIES A RITMO MEDIO:</b> <b>1X1,2KM D=2' + 1X800M D=2' + 1X400M D=2'</b> + 15' SUAVES (CAMINAR / CORRER). <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR (7' SUAVES / 30" PROG) + <b>SERIES A RITMO MEDIO:</b> <b>1X2KM D=2' + 1X1,6KM D=2' + 1X1,2KM D=2' + 1X800M D=2' + 1X400M D=2'</b> + 10' TROTE SUAVE. TOTAL: 45-65MIN APROX		<b>19.45H CARRERA (PISTAS)</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 4X100M PROG DE LA 1ª A LA 4ª D=30" + 2X(5X200M RITMO TABLA D=1') ENTRE BLOQUES D=2' + 1KM RITMO MEDIO + 10' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 15' CALENTAR + 4X100M PROG DE LA 1ª A LA 4ª D=30" + 3X(5X200M RITMO TABLA D=1') ENTRE BLOQUES D=2' + 1,5KM RITMO MEDIO + 10' SUAVES. TOTAL: 50-60MIN APROX	DESCANSO		<b>CARRERA CONTINUA</b> <b>JÓVENES:</b> 5-6KM SUAVES <b>ADULTOS:</b> 6-12KM SUAVES. TOTAL: 5-12KM	DESCANSO	<b>CARRERA CONTINUA VARIADA</b> <b>JÓVENES:</b> 15' CALENTAR + 1X2' SUBIENDO PROGRESIVO CADA 40" (SUAVE - MEDIO - FUERTE) + 6' SUAVES + 1X6' PROGRESIVOS EN VELOCIDAD CADA 2' (SUAVE - MEDIO - FUERTE) + 16' SUAVES. <b>ADULTOS:</b> 20' CALENTAR + 1X2' SUBIENDO PROGRESIVO CADA 40" (SUAVE - MEDIO - FUERTE) + 6' SUAVES + 1X6' PROGRESIVOS EN VELOCIDAD CADA 2' (SUAVE - MEDIO - FUERTE) + 6' SUAVES + 1X2' SUBIENDO PROGRESIVO CADA 40" (SUAVE - MEDIO - FUERTE) + 18' SUAVES. TOTAL: 45-60MIN
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>		<b>L@S QUE PUEDAN MUSCULACIÓN</b> MUSC: 3X12REP (MOVIMIENTOS RÁPIDOS CON BUENA TÉCNICA ) DESC=1'. TOTAL: MUSC		DESCANSO		DESCANSO		



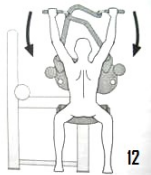





RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M)						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"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




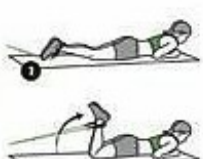

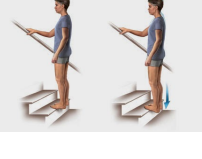


# TRANSTRATLON

## MUSCULACIÓN SALA DE FITNESS


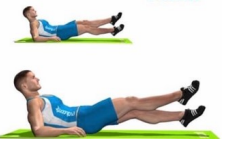


TRABAJAR CON PESOS QUE LES PERMITA EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS CON BUENA TÉCNICA. AJUSTAR LOS PESOS A LAS SERIES, REPETICIONES Y DESCANSO PAUTADOS.

PECTORAL	CUADRICEPS	DORSAL	ISQUIOTIBIALES	TRICEPS	GEMELOS	BICEPS	GLUTEOS
							

## MUSCULACIÓN CASA

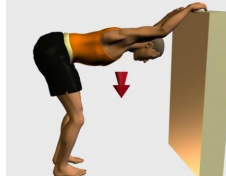
PECTORAL (3X10REP DESC=30")	CUADRICEPS (3X30"-1' DESC=30")	DORSAL (3X10REP DESC=30")	ISQUIOTIBIALES (3X10REP DESC=30")	TRICEPS (3X10REP DESC=30")	GEMELOS (3X10REP DESC=30")	BICEPS (3X10REP DESC=30")	GLUTEOS (3X10REP DESC=30")
							

## 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

