

## 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: 25-9 al 1-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.45H PISCINA</b> 600 calentar libre 300cr con manoplas (50 punto muerto / 50cr) d=30" 12x25cr sin material d=10" 300cr con manoplas (50 punto muerto / 50cr) d=30" 12x25cr sin material d=10" 200 suaves Total: 2000m		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 400 (100cr / 100cr con pull) 8x50 con aletas (25cr / 25 espalda) d=10" 4x100cr con manoplas y aletas (50 suaves / 50 fuertes) d=20" 2x(150cr ritmo medio d=30" + 100cr con manoplas prog d=20" + 50cr fuertes con aletas d=1") 200 suaves Total: 2000m		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 800 (300cr / 50 pies / 50cr con pull) 3x400cr* (75 suaves / 25 fuertes) d=1" *1era serie: sin mat / 2da serie: con manoplas / 3ª serie: con aletas 200 suaves Total: 2200m Los de media y larga distancia hacer 4-5 series de 800m (las que añadan pueden ser con o sin mat).	Descanso
<b>BICI</b>		<b>L@S QUE PUEDAN</b> Rodaje suave Entre 45' y 1h30' suaves No forzar para afrontar las series de correr del miércoles lo mejor posible. Total: 45-90min		<b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b> 20' calentar 1x9' progresivos en fuerza cada 3' (terminar con plato grande y piñón pequeño) rec 6' ágiles 1x6' progresivos en fuerza cada 2' (terminar con plato grande y piñón pequeño) rec 3' ágiles 1x2' progresivos en fuerza cada 1' (terminar con plato grande y piñón pequeño) rec 1' 1x1' fuerte Suave con agilidad hasta completar los 60min Total: 60min		<b>JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> Entre 1h30' y 2h con 3x5' a ritmo constante fuerte recuperando 5' entre series <b>ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA</b> Entre 3 y 4h con desnivel Cada puerto o repecho terminarlo un poco más fuerte de pie. Total: 90-240min	Descanso
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> 10' calentar 2x15" flexiones de brazos d=45" 2x15" elevaciones de glúteos d=45" 2X15" lunge d=45" 2x15" carrera progresiva d=45" 3x8' (3'30" ritmo medio / 30" fuertes) d=2' 10' suaves <b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b> 10' calentar 10' calentar 2x15" flexiones de brazos d=45" 2x15" elevaciones de glúteos d=45" 2X15" lunge d=45" 2x15" carrera progresiva d=45" 4x8' (3'30" ritmo medio / 30" fuertes) d=2' 10' suaves Total: 50-60min		<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> 10' calentar 4x100m prog d=30" 10-15x200m ritmo tabla d=1' 15' suaves <b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b> 10' calentar 4x100m prog d=30" 3x1600m (85-90% del test de 2km) d=2' o 3x1200m (85-90% del test de 2km) d=2' 15' suaves Total: 50-60min		<b>CARRERA VARIADA</b> 15' calentar 6x1' subiendo (intentar bajar en 1' o más rápido) 5' suaves 3x1' subiendo (intentar bajar en 1' o más rápido) 10' suaves. Total: 48min		Descanso
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>	<b>L@S QUE PUEDAN Musculación</b> 4 series progresivas en peso (15-12-10-8 rep) d=30" con un peso que les cueste Total: Musc						Descanso

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2023

FECHA: 25-9 al 1-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> 10' calentar 2x15" flexiones de brazos d=45" 2x15" elevaciones de glúteos d=45" 2X15" lunge d=45" 2x15" carrera progresiva d=45" 3x8' (3'30" ritmo medio / 30" fuertes) d=2' 10' suaves <b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b> 10' calentar 10' calentar 2x15" flexiones de brazos d=45" 2x15" elevaciones de glúteos d=45" 2X15" lunge d=45" 2x15" carrera progresiva d=45" 4x8' (3'30" ritmo medio / 30" fuertes) d=2' 10' suaves Total: 50-60min		<b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> 10' calentar 4x100m prog d=30" 10-15x200m ritmo tabla d=1' 15' suaves <b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b> 10' calentar 4x100m prog d=30" 3x1600m (85-90% del test de 2km) d=2' o 3x1200m (85-90% del test de 2km) d=2' 15' suaves Total: 50-60min	Descanso		<b>CARRERA VARIADA</b> 15' calentar 6x1' subiendo (intentar bajar en 1' o más rápido) 5' suaves 3x1' subiendo (intentar bajar en 1' o más rápido) 10' suaves. Total: 48min	Descanso	<b>CARRERA CONTINUA</b> Entre 15-20' suaves 5' entre el 65-70% del test Entre 10-15' suaves 5' entre el 65-70% del test Entre 25-35' suaves Total: 60-80min
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>		<b>L@S QUE PUEDAN Musculación</b> 4 series progresivas en peso (15-12-10-8 rep) d=30" con un peso que les cueste Total: Musc		Descanso		Descanso		



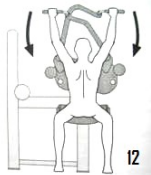





RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M)						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"	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"	4'39"	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"	4'38"	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"	4'06"	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"	4'05"	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"	4'39"	4'23"	4'04"	4'07"	3'04"	2'30"	1'57"	1'26"	56"
5'25"	2'10"	7'18"	7'02"	6'46"	6'30"	4'53"	4'38"	4'22"	4'03"	4'08"	3'07"	2'32"	1'59"	1'27"	57"
5'30"	2'12"	7'25"	7'09"	6'52"	6'36"	4'52"	4'37"	4'21"	4'02"	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"	4'36"	4'20"	4'01"	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"	4'35"	4'19"	4'00"	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"	4'34"	4'18"	3'59"	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"	4'33"	4'17"	3'58"	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"	4'32"	4'16"	3'57"	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"	4'31"	4'15"	3'56"	4'42"	3'27"	2'49"	2'12"	1'37"	1'04"




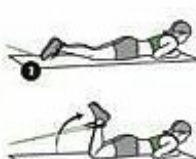

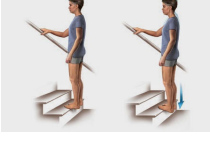


# TRANSTRITLON

## 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

