

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: 2-10 al 8-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 400 calentar variado sin material 400 calentar variado con material libre (manoplas o aletas) 2x(3-5x100cr ritmo medio d=15") entre bloques d=1' 100 pies de crol con aletas 100 suaves libres Total: 2000m		L@S QUE PUEDAN 200 calentar 300cr con aletas y tubo 300cr con aletas 100cr sin material fuertes 200cr con manoplas y tubo 200cr con manoplas 100cr sin material fuertes 100cr con tubo y pull 100cr con pull 100cr sin material fuertes 300 suaves (50 pies con aletas / 100 libres sin material) Total: 2000m		L@S QUE PUEDAN 4x150cr (impares sin mat / pares con pull resp cada 3) d=30" 6x50cr con manoplas y pull (37,5m suaves / 12,5m fuertes) d=15" 4x100cr (impares sin mat / pares con aletas resp cada 4) d=30" 4x50cr con aletas (37,5m suaves / 12,5m fuertes) d=15" 4x75cr (impares sin material / pares con tubo) d=30" 4x25cr fuertes d=15" 200 suaves Total: 2000m	Descanso
BICI		L@S QUE PUEDAN RODILLO 10' calentar 4x3' progresivos en fuerza cada 1' (de 80 a 50rpm) rec 3' 4x30" fuertes de pié (bici dura) rec 3' 3'30" suaves 5' suaves Total: 55min		19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' calentar 2x2' fuertes recuperar 4' entre series 2x4' ritmo medio-alto recuperar 2' entre series 1x8' ritmo medio Suave hasta completar 1h de entreno Total: 60min		JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS Entre 1h30' y 2h La primera mitad del entreno en terreno variado y la segunda en llano a un ritmo medio ADULTOS MEDIA Y LARGA DISTANCIA Entre 3 y 4h salida suave Dependiendo del objetivo, hacer mayor o menor desnivel Total: 90-240min	Descanso
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS 10' calentar 2x15" flexiones de brazos d=45" 2x15" elevaciones de glúteos d=45" 2x15" lunge d=45" 2x30" plancha d=45" 4x4' ritmo medio d=2' 4x30" fuertes d=1' 10' suaves ADULTOS LARGA DISTANCIA 10' calentar 2x15" flexiones de brazos d=45" 2x15" elevaciones de glúteos d=45" 2x15" lunge d=45" 2x30" plancha d=45" 6x4' ritmo medio d=2' 10' suaves Total: 60-70min		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS 10' calentar 4x100m prog d=30" 7-10x300m ritmo tabla d=1'15" 15' suaves ADULTOS LARGA DISTANCIA 10' calentar 3x2000m (75-80% del test de 2km) d=2' o 3x1600m (75-80% del test de 2km) d=2' 5' suaves Total: 50-60min		CARRERA CUESTAS / BAJADAS 15' calentar Escoger una subida con poca pendiente... 5x1'30" subiendo suave - bajar fuerte hasta el punto de inicio recuperar 1'30" entre series 15' carrera suave Total: 45min		Descanso
OTROS / COMPETICIONES	L@S QUE PUEDAN Musculación 4x10rep con un peso que les cueste d=1' Total: Musc						Descanso

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2023

FECHA: 2-10 al 8-10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS 10' calentar 2x15" flexiones de brazos d=45" 2x15" elevaciones de glúteos d=45" 2x15" lunge d=45" 2x30" plancha d=45" 4x4' ritmo medio d=2' 4x30" fuertes d=1' 10' suaves ADULTOS LARGA DISTANCIA 10' calentar 2x15" flexiones de brazos d=45" 2x15" elevaciones de glúteos d=45" 2x15" lunge d=45" 2x30" plancha d=45" 6x4' ritmo medio d=2' 10' suaves Total: 60-70min		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS 10' calentar 4x100m prog d=30" 7-10x300m ritmo tabla d=1'15" 15' suaves ADULTOS LARGA DISTANCIA 10' calentar 3x2000m (75-80% del test de 2km) d=2' o 3x1600m (75-80% del test de 2km) d=2' Total: 50-60min		CARRERA CUESTAS / BAJADAS 15' calentar Escoger una subida con poca pendiente... 5x1'30" subiendo suave - bajar fuerte hasta el punto de inicio recuperar 1'30" entre series 15' carrera suave Total: 45min	Descanso	CARRERA CONTINUA JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS 15' calentar Entre 10'-15' a un ritmo medio (85-90% del test) 15' suaves Deben hacer un tiempo (entre 10-15') que puedan mantener una intensidad media. Si hicieron el test y tienen como medir la velocidad sería una opción. En caso de ir por sensaciones (no es a tope, ni tampoco suave) ADULTOS LARGA DISTANCIA Entre 1h-1h45' carrera continua suave Los últimos 10' intentar terminar entre el 80-85% del test. Total: 45-105min
OTROS / COMPETICIONES		L@S QUE PUEDAN Musculación 4x10rep con un peso que les cueste d=1' Total: Musc		Descanso o Hacer otra actividad que no sea correr (30'-45' de bici o de elíptica)		Descanso total	



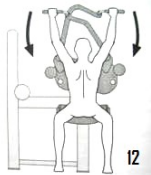





RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M)						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"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

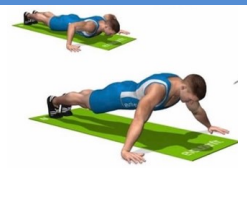
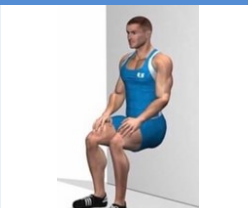

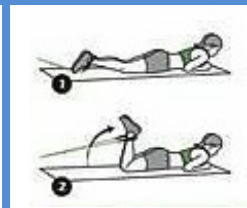

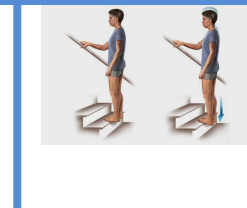
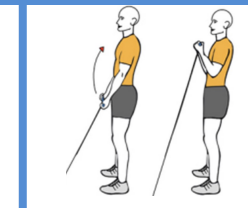
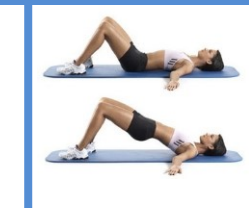
TRANSTRIATLON

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

SÚPERCOMPENSACIÓN

