

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2023

| FECHA: 6-11 al 12-11         | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO  | DOMINGO  |
|------------------------------|--|--|--|---|--|---|----------|
| <b>NATACIÓN</b>              |  | <b>20.45H PISCINA</b><br>250cr<br>250cr con manoplas<br>250cr con aletas<br>500 con aletas y tubo (50 pies / 50 punto muerto / 150cr)<br>5x50 con aletas (25cr recobro estirado / 25cr normal) d=10"<br>5x50 con aletas (25cr tocando axilas / 25cr normal) d=10"<br>2x25cr a tope d=30"<br>250 (25 espalda / 25 braza / 75cr)<br>Total: 2050m |  | <b>L@S QUE PUEDAN</b><br>300 (100cr / 50 pies)<br>400 (100cr con pull / 100 pies con aletas)<br>4x25cr mínimo nº de brazadas d=10"<br>4x50cr con manoplas y pull mínimo nº de brazadas d=15"<br>4x75 con aletas y manoplas mínimo nº de brazadas d=20"<br>4x100cr ritmo medio d=30"<br>300 suaves<br>Total: 2000m |  | <b>L@S QUE PUEDAN</b><br>1000 nadado variado<br>4x200cr con manoplas (25 resp lado malo / 75 resp lado bueno) d=20"<br>2x300 con aletas (50 pies / 100cr resp cada 4) d=30"<br>1x400cr con manoplas y aletas ritmo medio constante<br>200 suaves libres<br>Total: 3000m | Descanso |
| <b>BICI</b>                  |  | <b>L@S QUE PUEDAN</b><br>15' calentar<br>8x2' (1' 85-90rpm / 1' prog en cadencia cada 15" desde 90 hasta 110rpm) rec 3'<br>5' suaves<br>Total: 60min   |  | <b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b><br>10' calentar libre<br>15' calentar con técnica<br>2x8' ritmo medio (sentad@s y con cadencia alta*) rec 2' *No atracad@s<br>Suave hasta los 60'<br>Total: 60min   |  | <b>TIRADA LARGA</b><br>Entre 2 y 4h<br>Cada 25' hacer 5' fuertes<br>Intentar hacer los 5' fuertes en terreno variado.<br>Total: 120-240min  | Descanso |
| <b>CARRERA</b>               | <b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b><br>10' calentar<br>3x15rep sentadilla con salto d=30"<br>3x15" skipping d=30"<br>3x30" plancha d=30"<br>1x1200m ritmo test d=2'<br>1x1000m ritmo test + d=1'45"<br>1x800m ritmo test ++ d=1'30"<br>1x600m fuertes d=1'45"<br>1x400m fuertes d=2'<br>1x200m fuertes<br>5' suaves<br><b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b><br>10' calentar<br>3x15rep sentadilla con salto d=30"<br>3x15" skipping d=30"<br>3x30" plancha d=30"<br>1x2000m prog cada 400m (suave a ritmo test) d=2'<br>1x1600m (800m prog cada 200m suave a test / 800m ritmo test) d=3'<br>1x1200m ritmo test d=2'30"<br>1x800m ritmo test d=2'<br>5' suaves<br>Total: 50-60min |  | <b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b><br>10' calentar<br>4x100m prog d=30"<br>8x200m ritmo tabla d=45"<br>Descanso 3'<br>6x200m ritmo tabla d=45"<br>10' suaves<br><b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b><br>10' calentar<br>2x3200m (800m 70% / 800m 75% / 800m 80% / 800m 85%) d=3'<br>5' suaves<br>Total: 50-60min |   | <b>SERIES EN SUBIDA</b><br>15' calentar<br>5' (30" progresivos / 1' suave / 45" progresivos / 1' suave / 1' progresivo / 45" suaves)<br>4x100m subiendo en progresión cada serie más fuerte recuperar la bajada<br>5' suaves en llano<br>4x100m subiendo en progresión cada serie más fuerte recuperar la bajada<br>10' suaves<br>Total: 51min |   | Descanso |
| <b>OTROS / COMPETICIONES</b> | <b>L@S QUE PUEDAN Musculación</b><br>4x10rep con un peso que les cueste d=1'<br>Total: Musc  |  |  |   |  |   | Descanso |

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2023

| FECHA: 6-11 al 12-11         | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO   | DOMINGO  |
|------------------------------|--|---|--|---|--|----------|--|
| <b>CARRERA</b>               | <b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b><br>10' calentar<br>3x15rep sentadilla con salto d=30"<br>3x15" skipping d=30"<br>3x30" plancha d=30"<br>1x1200m ritmo test d=2'<br>1x1000m ritmo test + d=1'45"<br>1x800m ritmo test ++ d=1'30"<br>1x600m fuertes d=1'45"<br>1x400m fuertes d=2'<br>1x200m fuertes<br>5' suaves<br><b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b><br>10' calentar<br>3x15rep sentadilla con salto d=30"<br>3x15" skipping d=30"<br>3x30" plancha d=30"<br>1x2000m prog cada 400m (suave a ritmo test) d=2'<br>1x1600m (800m prog cada 200m suave a test / 800m ritmo test) d=3'<br>1x1200m ritmo test d=2'30"<br>1x800m ritmo test d=2'<br>5' suaves<br>Total: 50-60min |   | <b>19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b><br>10' calentar<br>4x100m prog d=30"<br>8x200m ritmo tabla d=45"<br>Descanso 3'<br>6x200m ritmo tabla d=45"<br>10' suaves<br><b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b><br>10' calentar<br>2x3200m (800m 70% / 800m 75% / 800m 80% / 800m 85%) d=3'<br>5' suaves<br>Total: 50-60min |   | <b>SERIES EN SUBIDA</b><br>15' calentar<br>5' (30" progresivos / 1' suave / 45" progresivos / 1' suave / 1' progresivo / 45" suaves)<br>4x100m subiendo en progresión cada serie más fuerte recuperar la bajada<br>5' suaves en llano<br>4x100m subiendo en progresión cada serie más fuerte recuperar la bajada<br>10' suaves<br>Total: 51min | Descanso | <b>CARRERA CONTINUA</b><br>30' calentar suave<br>Entre 15' y 30' progresivos cada 5' del 75 al 85% del test<br>15' suaves<br>Total: 60-75min |
| <b>OTROS / COMPETICIONES</b> |  | <b>L@S QUE PUEDAN Musculación</b><br>4x10rep con un peso que les cueste d=1'<br>Total: Musc |  | <b>L@S QUE PUEDAN Musculación</b><br>4x10rep con un peso que les cueste d=1'<br>Total: Musc |  | Descanso |  |



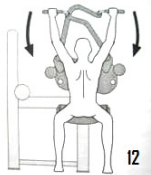




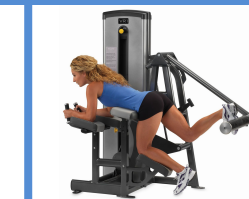
| RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M) |     |       |       |               |               |               |
|--|-----|-------|-------|---------------|---------------|---------------|
| RITMO MEDIO C/100m                             | 25m | 50m   | 100m  | 200m (C/100m) | 300m (C/100m) | 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" | 4'41" | 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" | 4'40" | 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" | 4'41" | 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" | 4'40" | 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" | 4'39" | 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" | 4'38" | 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" | 4'37" | 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" | 4'36" | 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" | 4'35" | 4'15" | 3'56"                          | 4'42" | 3'27" | 2'49" | 2'12" | 1'37" | 1'04" |




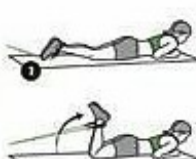

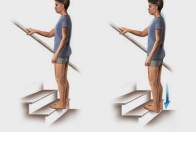


# TRANSTRITLON

## 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<br>(3X10REP DESC=30")   | CUADRICEPS<br>(3X30"-1' DESC=30")   | DORSAL<br>(3X10REP DESC=30")  | ISQUIOTIBIALES<br>(3X10REP DESC=30")   | TRICEPS<br>(3X10REP DESC=30")   | GEMELOS<br>(3X10REP DESC=30")   | BICEPS<br>(3X10REP DESC=30")  | GLUTEOS<br>(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