

## 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: 20-11 al 26-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.45H PISCINA</b> 200 calentador libre 300cr con tubo o resp cada 5 400cr con aletas y tubo (50 pies / 50cr) 2x300-500cr (250-450 suaves / 50 fuertes) d=1' 100 pies con aletas 4x25 con aletas (12,5m sub acuático / 12,5m crol fuertes) d=30" 100 suaves libres Total: 1800-2200m		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 20x25 (6 series crol / 2 series pies / 2 series no crol) d=10" 500cr con manoplas y tubo 8x50 (2 series crol / 2 series pies de crol / 2 series col con pull) d=15" 400cr con aletas y tubo 4x75 (25 espalda / 25 braza / 25cr) d=20" 300cr con aletas 100 suaves Total: 2500m	<b>L@S QUE PUEDAN</b> 600 (150cr / 50 espalda / 150cr / 50 braza / 150cr / 50 pies) 8x100cr (1 serie ritmo medio / 1 serie suave) d=15" 1000 (250cr con aletas / 250cr con manoplas / 250cr con manoplas y aletas / 250cr) Total: 2400m	Descanso	
<b>BICI</b>		<b>L@S QUE PUEDAN</b> 1h en llano suave 30' en terreno variado con 1 subida de 2-3km sentad@s 30' en llano (1' fuerte / 5' suaves) Total: 120min Si no pueden salir, hacer spinning		<b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b> 15' calentador libre 15' calentador con técnica 2x(5' ritmo medio rec 2'30" + 2'30" ritmo fuerte rec 2'30") Suave hasta completar 1h Total: 60min		Descanso	<b>TIRADA LARGA BICI O CARRERA</b> Entre 2h y 3h30' por terreno variado priorizando un pedaleo ágil y fluido (85-90rpm de cadencia media) Jóvenes (entre 1h y 2h) Total: 60-210min
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS) CALENTAMIENTO (TOD@S)</b> 10' carrera suave 3x30" burpees d=30" 2x10m car detrás-40m normal d=30" 2x10m skipping-40m carrera d=30" 2x10m talones-40m carrera d=30" <b>JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> 1x2,4km (2km suaves / 400m ritmo medio) d=2' 1x1,2km (800m suaves / 400m ritmo medio) d=2' 1x800 (400m suaves / 400m ritmo medio) d=2' 5' suaves <b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b> 1x2,8km (2,4km suaves / 400m ritmo medio) d=2' 1x2,4km (2km suaves / 400m ritmo medio) d=2' 1x2km (1,6km suaves / 400m ritmo medio) d=2' 5' suaves Total: 60-70min		<b>19.45H CARRERA (PISTAS) CALENTAMIENTO (TOD@S)</b> 12' carrera continua 3' (30" prog / 30" suaves) <b>JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> 2x(3x300m ritmo tabla d=1' + 1km ritmo medio d=3') 5' suaves <b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b> 3x(4x200m ritmo tabla d=1' + 1,2km ritmo medio d=3') 5' suaves Total: 60-70min arox		<b>CARRERA CONTINUA JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> 15' calentador 10' prog cada 2' (suave a medio) 5' suaves 5' fuertes (ritmo constante) 5' suaves <b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b> 15' calentador 10' prog cada 2' (suave a medio) 5' suaves 5' fuertes (ritmo constante) 10' reg cada 2' (medio a suave) 5' suaves Total: 40-50min Si compiten el fin de semana, hoy hacer trote suave (30'-45') + progresiones (2-3x100m)	Descanso	<b>CARRERA RÁPIDA O BICI</b> 15' calentador 30' carrera progresiva cada 5' (empezar suave y terminar a ritmo al 95% del test) 10' suaves Total: 55min
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>	<b>L@S QUE PUEDAN Musculación</b> 4x10rep con un peso que les cueste d=1' Total: Musc					Descanso	

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2023

FECHA: 20-11 al 26-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	<b>19.45H CARRERA (PISTAS) CALENTAMIENTO (TOD@S)</b> 10' carrera suave 3x30" burpees d=30" 2x10m car detrás-40m normal d=30" 2x10m skipping-40m carrera d=30" 2x10m talones-40m carrera d=30" <b>JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> 1x2,4km (2km suaves / 400m ritmo medio) d=2' 1x1,2km (800m suaves / 400m ritmo medio) d=2' 1x800 (400m suaves / 400m ritmo medio) d=2' 5' suaves <b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b> 1x2,8km (2,4km suaves / 400m ritmo medio) d=2' 1x2,4km (2km suaves / 400m ritmo medio) d=2' 1x2km (1,6km suaves / 400m ritmo medio) d=2' 5' suaves Total: 60-70min		<b>19.45H CARRERA (PISTAS) CALENTAMIENTO (TOD@S)</b> 12' carrera continua 3' (30" prog / 30" suaves) <b>JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> 2x(3x300m ritmo tabla d=1' + 1km ritmo medio d=3') 5' suaves <b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b> 3x(4x200m ritmo tabla d=1' + 1,2km ritmo medio d=3') 5' suaves Total: 60-70min arox		<b>CARRERA CONTINUA JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> 15' calentador 10' prog cada 2' (suave a medio) 5' suaves 5' fuertes (ritmo constante) 5' suaves <b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b> 15' calentador 10' prog cada 2' (suave a medio) 5' suaves 5' fuertes (ritmo constante) 10' reg cada 2' (medio a suave) 5' suaves Total: 40-50min	Descanso	<b>ADULTOS LARGA DISTANCIA</b> Entre 1h y 1h30' haciendo CACO (10' carrera suave o caco + 5' carrera al 80% del test) <b>JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS</b> 15' calentador 30' carrera progresiva cada 5' (empezar suave y terminar a ritmo al 95% del test) 10' suaves Total: 55-90min
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>		<b>L@S QUE PUEDAN Musculación</b> 4x10rep con un peso que les cueste d=1' Total: Musc		<b>L@S QUE PUEDAN Musculación</b> 4x10rep con un peso que les cueste d=1' Total: Musc		Descanso	Descanso



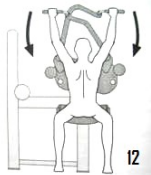





RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M)						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"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




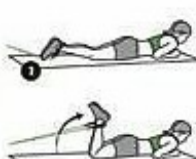

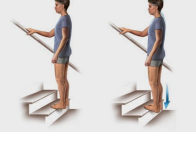


# TRANSTRIATLON

## 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 TENSIÓN 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