

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: 11-12 al 17-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 200cr 150 (25 espalda / 25 braza) 100 pies 50cr progresivo Pirámide (cada serie terminarla con un sprint de 12,5m): 100cr d=10" + 150cr d=20" + 200cr d=25" + 250cr d=30" + 200cr d=25" + 150cr d=20" + 100cr 350 con aletas (50cr / 50 no crol) Total: 2000m		L@S QUE PUEDAN 150cr 100cr con pull 50 pies 4x25 (12,5m prog / 12,5m fuertes) d=10" 2-3x(50cr ritmo medio alto d=15" + 400cr * ritmo suave d=1") 6x25 con aletas (1 serie pies de crol / 2 series crol resp lo menos posible) d=15" 100 suaves Total: 1550-2000m *Nota: las series de 400m hacer las 2 o 3 sin material o podéis hacer alguna/s sin material. Por lo menos una serie hacerla sin material.	Descanso	L@S QUE PUEDAN 100 calentar libre 12x25 en este orden (braza - espalda - crol) d=5" 1x1500cr nado continuo suave* 100 con aletas (25 espalda / 50cr / 25 espalda) Total: 2000m *Nota: l@s que no lleguen a nadar 1500m sin parar, podéis hacer menos distancia o dividir los 1500m (3x500 o 2x750m). Y l@s que hagan pruebas de media y larga distancia podéis alargar hasta 2000-2500m.	
BICI		L@S QUE PUEDAN Escoger una de las dos opciones... Rodillo o bici estática: 10' calentar 20' (1' pd / 1' con las dos / 1' pi / 1' con las dos) 30' (3' atrancad@s / 2' ágiles / 1' libres) Carretera o Btt: Entre 1h30' y 2h con agilidad. Hacer las subidas sentad@s Dentro de la salida hacer 5x1' a ritmo medio recuperar totalmente entre series. Total: 60-120min		19.45H CIRCUITO CICLISMO 30' calentar con técnica y sprints de 6" 20' regresivos en velocidad cada 5' (empezar a un ritmo medio-alto y terminar suave) 10' suaves libres Total: 60min	Descanso	Si NO compiten el domingo... Entre 1h y 3h30' de bici continua. Dentro del entreno hacer 4x5' a un ritmo más fuerte entre 85-95rpm* de cadencia recuperando totalmente entre series. Total: 60-210min *Nota: si no lleváis sensor de cadencia las series deben hacerlas con una cadencia constante (NO atrancado) Hoy tenéis que escoger entre bici y carrera (si compiten domingo o no).	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS 10' calentar 2x10m carrera detrás / 40m normal 2x10m skipping / 40m normal 2x50m prog 3x1km ritmo medio d=2' 10' suaves ADULTOS LARGA DISTANCIA 10' calentar 2x10m carrera detrás / 40m normal 2x10m skipping / 40m normal 2x50m prog 6x1km ritmo media maratón d=2' 10' suaves Total: 60-70min aprox		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS 15' calentar 2x200m prog d=30" 10x400m ritmo tabla d=1' 5' suaves ADULTOS LARGA DISTANCIA 15' calentar 2x200m prog d=30" 2x3km (2600m suaves / 400m ritmo media maratón) d=3' 5' suaves Total: 60-70min		Descanso	Si compiten el domingo... 4km suaves Total: 4km Hoy tenéis que escoger entre bici y carrera (si compiten domingo o no).	
OTROS / COMPETICIONES	L@S QUE PUEDAN Musculación 4x10rep con un peso que les cueste d=1' Total: Musc				Descanso		COMPETICIÓN o CARRERA CONTINUA LARGA Entre 10-20km carrera continua suave. Total: 10-20km Nota: adaptar el volumen total del entreno a vuestro entrenamiento. Debéis tener en cuenta lo realizado las semanas anteriores.

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2023

FECHA: 11-12 al 17-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS 10' calentar 2x10m carrera detrás / 40m normal 2x10m skipping / 40m normal 2x50m prog 3x1km ritmo medio d=2' 10' suaves ADULTOS LARGA DISTANCIA 10' calentar 2x10m carrera detrás / 40m normal 2x10m skipping / 40m normal 2x50m prog 6x1km ritmo media maratón d=2' 10' suaves Total: 60-70min aprox		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES Y ADULTOS CORTA DIS 15' calentar 2x200m prog d=30" 10x400m ritmo tabla d=1' 5' suaves ADULTOS LARGA DISTANCIA 15' calentar 2x200m prog d=30" 2x3km (2600m suaves / 400m ritmo media maratón) d=3' 5' suaves Total: 60-70min		CARRERA CONTINUA PROGRESIVA 15' calentar Entre 15' y 25' progresivos cada 5' (desde suave hasta terminar a ritmo medio 80-90%) 10' suaves Total: 40-50min	Descanso	CARRERA CONTINUA CORTA Si compiten el domingo... 4km suaves Si NO compiten el domingo... Entre 6-10km suaves Total: 4-10km	COMPETICIÓN o CARRERA CONTINUA LARGA Entre 10-25km carrera continua suave. Total: 10-25km Nota: adaptar el volumen total del entreno a vuestro entrenamiento. Debéis tener en cuenta lo realizado las semanas anteriores.
OTROS / COMPETICIONES		L@S QUE PUEDAN Musculación 4x10rep con un peso que les cueste d=1' Total: Musc			Descanso			

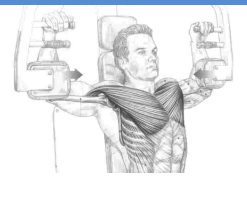
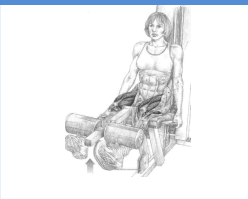
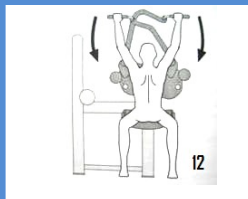

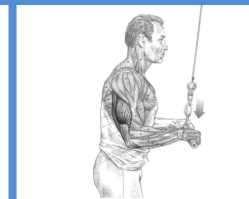


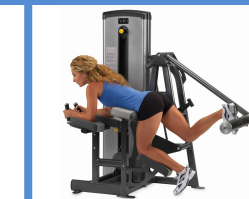
RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M)						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"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

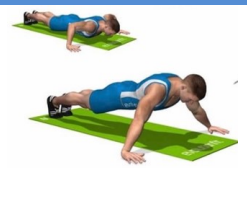
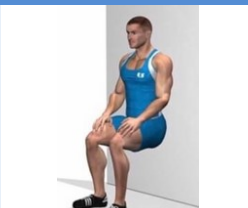

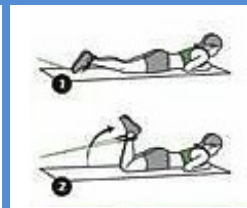

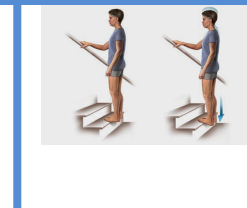
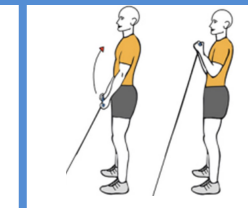
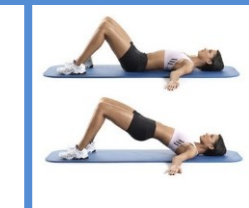
TRANSTRATLON

MUSCULACIÓN SALA DE FITNESS



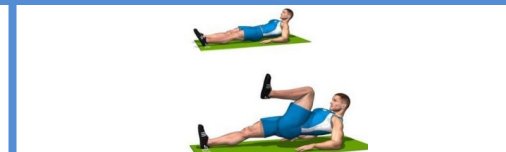

TRABAJAR CON PESOS QUE LES PERMITA EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS CON BUENA TÉCNICA. AJUSTAR LOS PESOS A LAS SERIES, REPETICIONES Y DESCANSO PAUTADOS.

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



Evolución de la capacidad de rendimiento después de un estímulo de carga