

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: 18-12 al 24-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 100cr / 100 pies 300 con aletas (150cr / 150 pies) 100 con aletas y tubo (50 gambрил / 50cr) 200cr con aletas y tubo 4x50cr a tope con aletas d=30" 3x300-500cr nado continuo suave d=1' 100 suaves Total: 1900-2500m		L@S QUE PUEDAN 20x50cr (2 series sin mat / 2 series con pull resp cada 3) d=15" 20x25 con aletas (2 series pies de crol / 2 series crol fuertes) d=10" 500-1000cr nado continuo suave Total: 2000-2500m	L@S QUE PUEDAN 600 calentar 4x25cr tocando axilas d=10" 2x25cr normal d=10" 4x25cr recobro estirado d=10" 2x25cr normal d=10" 4x25cr mínimo nº de brazadas d=10" 600cr con manoplas y aletas 4x25cr (12,5m fuertes sin respirar / 12,5m suaves) d=10" 4x25 pies de crol con aletas d=10" 200 suaves Total: 2000m	Descanso	
BICI		L@S QUE PUEDAN Entre 45'-60' rodillo (ágil) Entre 1h-1h30' carretera, gravel o btt (ágil) Total: 45-90min		19.45H CIRCUITO CICLISMO 20' técnica 2x8' ritmo medio rec 2' 4x2' regresivas (fuerte a medio cada 40") rec 3' Total: 60min		Descanso	TIRADA LARGA Entre 2 y 4h Dentro del entreno hacer: 1x3km atrancad@s 1x2km atrancad@s 1x1km atrancad@s 3x10" fuertes de pié rec 5' Total: 120-240min
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) LOS QUE NO HAN COMPETIDO 15' calentar 4x100m prog d=30" 4-7x1km ritmo medio d=2' 5' suaves LOS QUE HAN COMPETIDO Entre 45' - 55' carrera continua suave. Total: 45-60min		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES 15' calentar 2x100m prog d=30" 12x300m (6 series ritmo tabla / 6 series ritmo medio) d=1' 5' suaves ADULTOS 15' calentar 2x100m prog d=30" 12x400m (6 series ritmo tabla / 6 series ritmo medio) d=1' 5' suaves Total: 60-70min		CARRERA CONTINUA JÓVENES 30' suaves ADULTOS CORTA DISTANCIA 45'-60' suaves ADULTOS LARGA DISTANCIA 60'-90' suaves Nota: los tres grupos hacer los últimos 5' del entreno a ritmo medio (80-85%) Total: 30-90min	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: 18-12 al 24-12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H CARRERA (PISTAS) LOS QUE NO HAN COMPETIDO 15' calentar 4x100m prog d=30" 4-7x1km ritmo medio d=2' 5' suaves LOS QUE HAN COMPETIDO Entre 45' - 55' carrera continua suave. Total: 45-60min		19.45H CARRERA (PISTAS) JÓVENES 15' calentar 2x100m prog d=30" 12x300m (6 series ritmo tabla / 6 series ritmo medio) d=1' 5' suaves ADULTOS 15' calentar 2x100m prog d=30" 12x400m (6 series ritmo tabla / 6 series ritmo medio) d=1' 5' suaves Total: 60-70min		CARRERA CONTINUA JÓVENES 30' suaves ADULTOS CORTA DISTANCIA 45'-60' suaves ADULTOS LARGA DISTANCIA 60'-90' suaves Nota: los tres grupos hacer los últimos 5' del entreno a ritmo medio (80-85%) Total: 30-90min	Descanso	SERIES LARGAS JÓVENES 10' calentar 1x10' ritmo medio-alto (85-90%) 10' suaves ADULTOS CORTA DISTANCIA 15' calentar 1x12' ritmo medio-alto (80-85%) 15' suaves ADULTOS LARGA DISTANCIA 15' calentar 1x20' ritmo medio-alto (75-80%) 25' suaves Total: 30-60min
OTROS / COMPETICIONES		L@S QUE PUEDAN Musculación 4x10rep con un peso que les cueste d=1' Total: Musc		L@S QUE PUEDAN Realizar 30'-45' de otra actividad que NO sea correr Por ejemplo (elíptica o remo o bici) suave Total: 30-45min		Descanso	



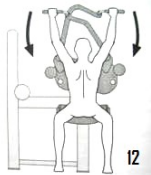





RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M)						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"	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"	4'40"	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"	4'39"	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"	4'52"	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"	4'58"	4'42"	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"	4'57"	4'41"	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"	4'56"	4'40"	4'21"	4'02"	4'09"	3'10"	2'35"	2'01"	1'29"	58"
5'35"	2'14"	7'32"	7'15"	6'58"	6'42"	4'55"	4'41"	4'20"	4'01"	4'12"	3'12"	2'37"	2'03"	1'30"	59"
5'40"	2'16"	7'39"	7'22"	7'05"	6'48"	4'54"	4'40"	4'19"	4'00"	4'13"	3'15"	2'39"	2'05"	1'32"	1'
5'45"	2'18"	7'45"	7'28"	7'11"	6'54"	4'53"	4'41"	4'18"	4'01"	4'14"	3'18"	2'42"	2'07"	1'33"	1'01"
5'50"	2'20"	7'52"	7'35"	7'17"	7'	4'52"	4'42"	4'17"	4'00"	4'15"	3'21"	2'44"	2'09"	1'34"	1'02"
5'55"	2'22"	7'59"	7'41"	7'23"	7'06"	4'51"	4'40"	4'16"	4'01"	4'16"	3'24"	2'46"	2'10"	1'35"	1'03"
6'	2'24"	8'06"	7'48"	7'30"	7'12"	4'50"	4'41"	4'15"	4'00"	4'17"	3'27"	2'49"	2'12"	1'37"	1'04"




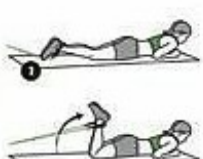

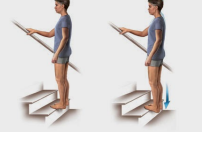


TRANSTRIATLON

MUSCULACIÓN SALA DE FITNESS


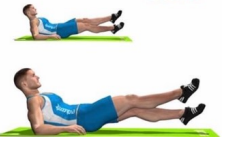


TRABAJAR CON PESOS QUE LES PERMITA EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS CON BUENA TÉCNICA. AJUSTAR LOS PESOS A LAS SERIES, REPETICIONES Y DESCANSO PAUTADOS.

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



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