

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2024

RECORDAR QUE EN LA PÁGINA 3 DE ESTE DOCUMENTO, ESTÁN LAS PAUTAS GENERALES PARA HACER LAS SEMANAS PRE Y POST COMPETICIÓN

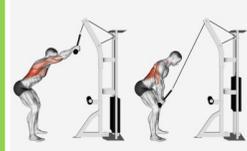
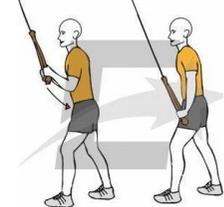
FECHA: 1-1 al 7-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN	Descanso	L@s que puedan 1000 (200cr / 50cr con pull resp cada 3) 4x50cr con aletas (25 fuertes / 25 suaves) d=30" 200cr ritmo medio d=1' 2x50cr con aletas (25 fuertes / 25 suaves) d=30" 100cr ritmo medio d=1' 1x50cr con aletas (25 fuertes / 25 suaves) d=30" 50cr ritmo medio 300 suaves libres Total: 2000m					
BICI	Descanso			L@s que puedan Entre 1 y 2h30' suaves Cada 25' hacer ritmo medio a velocidad constante Total: 60-150min		Tirada larga: Entre 1h30' y 3h Hacer: 1 puerto de 2km 1 llano de 2km 1 puerto de 1km 1 llano de 1km Resto del entreno suave Total: 90-180min	
CARRERA	Descanso		Cuestas: 15' calentar Entre 15' y 30' (dependiendo el nivel): 1' subiendo rec la bajada 15' suaves Total: 45-60min				Tirada larga: Calentar 2km Trabajo principal: Los que hagan pruebas de 5k 3km ritmo prueba 1km suave Los que hagan pruebas de 10k 7km ritmo prueba 1km suave Los que hagan pruebas de 21k 12-15km ritmo prueba 1km suave Los que hagan pruebas de 42k 20-22km ritmo prueba 1km suave Total: 6-25km
OTROS / COMPETICIONES	Descanso	L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)			L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)		

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024

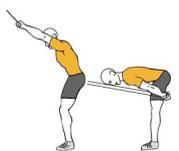
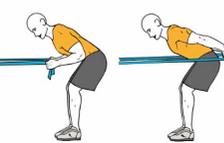
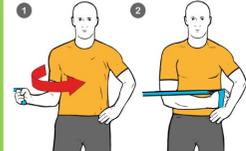
FECHA: 1-1 al 7-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	Descanso	Carrera progresiva-regresiva: 10' calentar 15' carrera progresiva cada 3' (desde suave hasta ritmo medio) 10' suaves 15' carrera regresiva cada 3' (desde ritmo medio hasta suave) Total: 50min	Cuestas: 15' calentar Entre 15' y 30' (dependiendo el nivel): 1' subiendo rec la bajada 15' suaves Total: 45-60min		Fartlek: Entre 15' y 30' calentar suave Entre 15' y 30' alternando (1'30" ritmo medio / 3'30" suaves) Total: 30-60min	Descanso	Tirada larga: Calentar 2km Trabajo principal: Los que hagan pruebas de 5k 3km ritmo prueba 1km suave Los que hagan pruebas de 10k 7km ritmo prueba 1km suave Los que hagan pruebas de 21k 12-15km ritmo prueba 1km suave Los que hagan pruebas de 42k 20-22km ritmo prueba 1km suave Total: 6-25km
OTROS / COMPETICIONES	Descanso			L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)		Descanso	Total: 6-25km

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

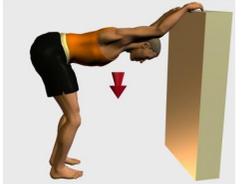
PECTORAL (3X10REP D=30'')	CUADRICEPS (3X12-15REP D=30'')	DORSAL (3X10REP D=30'')	SENTADILLA BULGARA (3X10REP D=30'')	TRICEPS (3X10REP D=30'')	GEMELOS (3X10REP D=30'')	ROTACIÓN INTERNA (3X10REP D=30'')	GLUTEOS (3X10REP D=30'')
							

ABDOMINALES Y LUMBARES

ABDOMINALES 1 (3X30''-1' D=30'')	ABDOMINALES 2 (3X16REP D=30'')	ABDOMINALES 3 (3X16REP D=30'')	LUMBARES (3X16REP DESC=30'')
			

ESTIRAMIENTOS

MANTENER EL TIEMPO INDICADO EN EL PUNTO DONDE HAYA TENSION PERO NO DOLOR.

GLUTEOS (2X30'' D=30'')	PSOAS (2X30'' D=30'')	ISQUIOTIBIALES (2X30'' D=30'')	CUADRICEPS (2X30'' D=30'')	PECTORAL (2X30'' D=30'')	DORSAL (2X30'' D=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

TRANSTRITLON

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

Nivel de rendimiento físico
(capacidad de esfuerzo)



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