

## 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

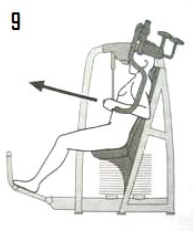

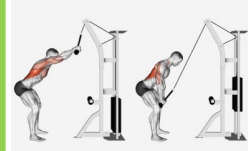
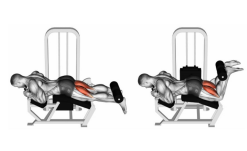
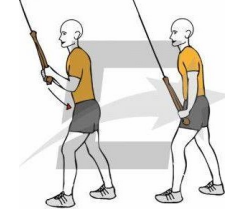



| FECHA: 8-1 al 14-1           | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO  | DOMINGO         |
|------------------------------|---|--|--|---|--|---|-----------------|
| <b>NATACIÓN</b>              |   | <b>20.45H PISCINA</b><br>10x100cr suaves d=15"<br>10x50cr con manoplas (25 suaves / 25 fuertes) d=15"<br>10x25cr con aletas fuertes d=15"<br>250 suaves libres<br>Total: 2000m |  | <b>L@s que puedan</b><br>4x(250cr / 150cr con aletas / 50 pies)<br>200cr fuertes<br>200 suaves libres<br>Total: 2200m             | <b>L@s que puedan</b><br>100cr<br>100cr con pull<br>2x50 pies de crol con aletas d=15"<br>4x25 pies de crol d=15"<br>5x400cr (impares sin mat / pares con man y pull) d=30"<br>100 suaves libres<br>Total: 2500m |   | <b>Descanso</b> |
| <b>BICI</b>                  |   |  |  | <b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b><br>20' calentar<br>20' (2' atrancad@s / 3' suaves)<br>20' (1' fuerte / 4' suaves)<br>Total: 60min |  | <b>Tirada larga</b><br>Hacer entre 2 y 5h a baja intensidad<br>Priorizar pedaleo fluido (ágil) y continuo<br>Dependiendo el nivel de cada uno/a hacer más o menos desnivel<br>Total: 120-300min | <b>Descanso</b> |
| <b>CARRERA</b>               | <b>19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES</b><br>15' calentar<br>3x6' carrera continua prog cada 2' (suave / medio / fuerte) rec 2' caminando<br>5' suaves<br><b>ADULTOS</b><br>15' calentar<br>5x6' carrera continua prog cada 2' (suave / medio / fuerte) rec 2' caminando<br>5' suaves<br>Total: 50-60min |  | <b>19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES</b><br>15' calentar<br>4x100m prog de la 1ª a la 4ª d=30"<br>2x400m ritmo tabla d=2'<br>2x200m ritmo tabla d=1'<br>1x400m ritmo tabla d=2'<br>2x200m ritmo tabla d=1'<br>5' suaves<br><b>ADULTOS</b><br>15' calentar<br>4x100m prog de la 1ª a la 4ª d=30"<br>2x800m ritmo tabla d=3'<br>2x400m ritmo tabla d=2'<br>2x200m ritmo tabla d=1'<br>5' suaves<br>Total: 50-60min |   | <b>L@s que puedan</b><br>Entre 50' y 75' carrera continua suave<br>Total: 50-75min   |   | <b>Descanso</b> |
| <b>OTROS / COMPETICIONES</b> |   | <b>L@s que puedan MUSCULACIÓN:</b><br>3x12rep d=30"<br>(intensidad baja)   |  |   |  |   | <b>Descanso</b> |

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024



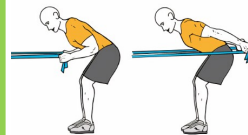

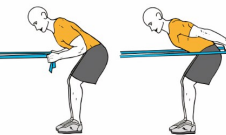

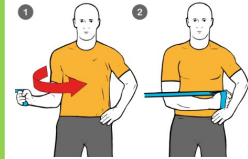

| FECHA: 8-1 al 14-1           | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES         | SÁBADO          | DOMINGO   |  |
|------------------------------|---|--|--|--|-----------------|-----------------|---|--|
| <b>CARRERA</b>               | <b>19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES</b><br>15' calentar<br>3x6' carrera continua prog cada 2' (suave / medio / fuerte) rec 2' caminando<br>5' suaves<br><b>ADULTOS</b><br>15' calentar<br>5x6' carrera continua prog cada 2' (suave / medio / fuerte) rec 2' caminando<br>5' suaves<br>Total: 50-60min |  | <b>19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES</b><br>15' calentar<br>4x100m prog de la 1ª a la 4ª d=30"<br>2x400m ritmo tabla d=2'<br>2x200m ritmo tabla d=1'<br>1x400m ritmo tabla d=2'<br>2x200m ritmo tabla d=1'<br>5' suaves<br><b>ADULTOS</b><br>15' calentar<br>4x100m prog de la 1ª a la 4ª d=30"<br>2x800m ritmo tabla d=3'<br>2x400m ritmo tabla d=2'<br>2x200m ritmo tabla d=1'<br>5' suaves<br>Total: 50-60min |  |                 | <b>Descanso</b> | <b>Si compiten el domingo...</b><br>20' carrera activación<br>4x100m prog d=30"<br><b>Si NO compiten el domingo</b><br>15' calentar<br>30' (1' fuerte / 2' suaves / 2' ritmo medio / 1' suave)<br>10' suaves<br>Total: 20-55min | <b>L@s que puedan</b><br>Entre 50' y 75' carrera continua suave<br>Total: 50-75min<br>Opción hacer una competición...<br>Media o Cuarto de maratón de Sitges |
| <b>OTROS / COMPETICIONES</b> |   | <b>L@s que puedan MUSCULACIÓN:</b><br>3x12rep d=30"<br>(intensidad baja) |  | <b>L@s que puedan MUSCULACIÓN:</b><br>3x12rep d=30"<br>(intensidad baja) | <b>Descanso</b> |                 |   |  |

## 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




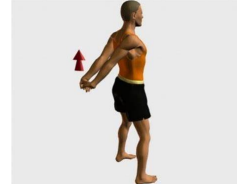
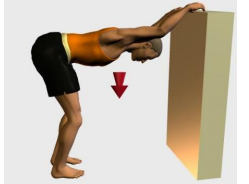
| PECTORAL<br>(3X10REP D=30'')   | CUADRICEPS<br>(3X12-15REP D=30'')   | DORSAL<br>(3X10REP D=30'')  | SENTADILLA BULGARA<br>(3X10REP D=30'')   | TRICEPS<br>(3X10REP D=30'')   | GEMELOS<br>(3X10REP D=30'')   | ROTACIÓN INTERNA<br>(3X10REP D=30'')  | GLUTEOS<br>(3X10REP D=30'')   |
|--|---|---|--|---|---|---|---|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

## 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'')  |
|---|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |