

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

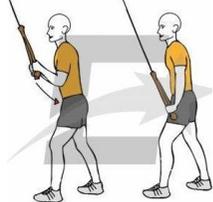
FECHA: 15-1 al 21-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 300 calentar 200 pies con aletas 1x100cr fuertes d=2' 2x50cr fuertes d=1'30" 4x25cr fuertes d=45" 200 con aletas suave (50 esp / 50cr) 300cr con tubo y manoplas 200cr con manoplas 100cr con tubo 400 con aletas (12,5m sub acuático / 37,5m crol suave) Total: 2000m		L@s que puedan 400 calentar 3x(300cr suaves d=30" + 200cr con manoplas ritmo medio d=45" + 100cr sin material ritmo medio d=1') 200 pies de crol con aletas 100 suaves Total: 2500m	L@s que puedan 1000 nado continuo libre y variado 2x250cr con manoplas y pull resp cada 3 d=30" 500cr nado continuo libre y variado 2x125cr con aletas resp cada 4 d=30" 250cr nado continuo libre y variado Total: 2500m	Descanso	
BICI		L@s que puedan Clase de Spinning o 45' de rodillo suave Total: 45min		19.45H CIRCUITO CICLISMO 10' calentar 15' (1' atrancad@s / 2' suaves) 20' (2' ritmo medio / 3' suaves) 15' regresivos cada 5' (fuerte / medio / suave) Total: 60min		Descanso	Tirada larga Hacer entre 2h30' y 4h30' a baja intensidad Dentro del entrenamiento hacer 1 o 2 puertos de 5-6km progresivos (terminar cada puerto fuerte) recuperar totalmente entre cada uno de ellos. Total: 120-300min
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES: 15' calentar 2x10' (7' suaves / 3' ritmo medio-alto) d=3' caminando 2x100m prog d=30" 10' suaves ADULTOS: 15' calentar 3x10' (7' suaves / 3' ritmo medio-alto) d=3' caminando 2x100m prog d=30" 5' suaves Total: 50-60min		FIESTA LOCAL EN VILANOVA CUESTAS + FARTLEK JÓVENES: 15' calentar 5x45" (1ª y 5ª suave / 2ª y 4ª progresiva / 3ª fuerte) rec la bajada 15' carrera continua en llano (1' ritmo medio / 2' suaves) ADULTOS: 15' calentar 8x45" (1ª y 5ª suave / 2ª y 4ª progresiva / 3ª fuerte) rec la bajada 15' carrera continua en llano (1' ritmo medio / 2' suaves) Total: 40-52min		JÓVENES Y ADULTOS DE CORTA Entre 8 y 12km (los últimos 2km a ritmo de 5k) ADULTOS MEDIA Y LARGA Entre 16 y 24km (los últimos 5km a ritmo de Media Maratón) Total: 8-24km	Descanso	
OTROS / COMPETICIONES		L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=45" (intensidad media)				Descanso	

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024

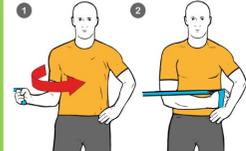
FECHA: 15-1 al 21-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES: 15' calentar 2x10' (7' suaves / 3' ritmo medio-alto) d=3' caminando 2x100m prog d=30" 10' suaves ADULTOS: 15' calentar 3x10' (7' suaves / 3' ritmo medio-alto) d=3' caminando 2x100m prog d=30" 5' suaves Total: 50-60min		FIESTA LOCAL EN VILANOVA CUESTAS + FARTLEK JÓVENES: 15' calentar 5x45" (1ª y 5ª suave / 2ª y 4ª progresiva / 3ª fuerte) rec la bajada 15' carrera continua en llano (1' ritmo medio / 2' suaves) ADULTOS: 15' calentar 8x45" (1ª y 5ª suave / 2ª y 4ª progresiva / 3ª fuerte) rec la bajada 15' carrera continua en llano (1' ritmo medio / 2' suaves) Total: 40-52min		Descanso	JÓVENES Y ADULTOS DE CORTA Entre 8 y 12km (los últimos 2km a ritmo de 5k) ADULTOS MEDIA Y LARGA Entre 16 y 24km (los últimos 5km a ritmo de Media Maratón) Total: 8-24km	Entre 5 y 8km suaves. Total: 5-8km
OTROS / COMPETICIONES		L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=45" (intensidad media)		L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=45" (intensidad media)	Descanso		

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'')
					