

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

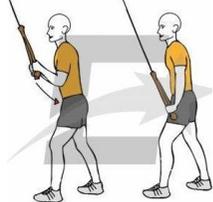
FECHA: 22-1 al 28-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
NATACIÓN		20.45H PISCINA 500 calentador 4x50 pies de crol con aletas d=15" 4x75cr con aletas (12,5m sub acuático / el resto crol normal) d=15" 4x100cr con aletas (75 suaves / 25 fuertes) d=15" 600cr (50 fuertes / 100 suaves / 25 fuertes / 75 suaves) 100 suaves libres Total: 2100m		L@s que puedan 250 calentador (100cr / 25 esp / 100cr / 25 braza) 500 (300cr / 200 pies con aletas) d=1' 500 (300cr con manoplas / 200cr sin mat) d=1' 500 con manoplas y aletas (200cr / 50 pies de crol con brazos de braza) d=1' 500 (100cr / 25 pies) 250 (25cr fuertes / 100 suaves libres) Total: 2500m	L@s que puedan 300 calentador 300 con aletas (50 pies de crol / 50cr prog) 3x200cr prog de la 1ª a la 3ª d=30" 200 con aletas (50 pies de espalda / 50 espalda) 4x100cr prog de la 1ª a la 4ª d=20" 100 pies de crol con aletas suave 6x50cr (1 suave / 1 fuerte) d=10" 200 suaves Total: 2400m			Descanso
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO 20' calentador con técnica 18' (3' fuertes / 6' ritmo medio / 9' suaves) 22' (30" sprint / 5' suaves) Total: 60min				Descanso
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES 15' calentador 12' (9' suaves / 3' ritmo medio) rec 3' caminando 10' (7' suaves / 3' ritmo medio) rec 3' caminando 2x100m prog d=30" 10' suaves ADULTOS 15' calentador 12' (9' suaves / 3' ritmo medio) rec 3' caminando 10' (7' suaves / 3' ritmo medio) rec 3' caminando 8' (5' suaves / 3' ritmo medio) rec 3' caminando 6' (3' suaves / 3' ritmo medio) 2x100m prog d=30" 10' suaves Total: 60-70min		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES Y ADULTOS DE CORTA 10' calentador 2x100m prog d=30" 8x500m fuertes d=2' 10' suaves ADULTOS MEDIA Y LARGA 10' calentador 2x100m prog d=30" 8x1000m ritmo medio-alto d=2' 5' suaves Total: 60-70min				Descanso	
OTROS / COMPETICIONES		L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)			L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)	Bici + Carrera Bici: Entre 20 y 40km suaves + Car: Entre 2,5 y 5km prog cada 1km (desde suave hasta ritmo medio) Total: Bici: 20-40km / Car: 2,5-5km	Descanso	

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024

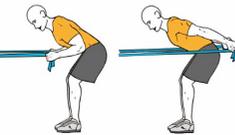
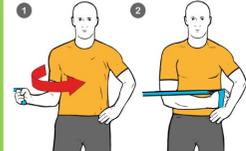
FECHA: 22-1 al 28-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES 15' calentador 12' (9' suaves / 3' ritmo medio) rec 3' caminando 10' (7' suaves / 3' ritmo medio) rec 3' caminando 2x100m prog d=30" 10' suaves ADULTOS 15' calentador 12' (9' suaves / 3' ritmo medio) rec 3' caminando 10' (7' suaves / 3' ritmo medio) rec 3' caminando 8' (5' suaves / 3' ritmo medio) rec 3' caminando 6' (3' suaves / 3' ritmo medio) 2x100m prog d=30" 10' suaves Total: 60-70min		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES Y ADULTOS DE CORTA 10' calentador 2x100m prog d=30" 8x500m fuertes d=2' 10' suaves ADULTOS MEDIA Y LARGA 10' calentador 2x100m prog d=30" 8x1000m ritmo medio-alto d=2' 5' suaves Total: 60-70min		L@s que puedan Entre 30' y 45' de carrera continua suave Total: 30-45min	Cuestas 3km calentador 2x100m prog en llano rec 30" 4x50m fuertes subiendo rec la bajada 400m ritmo test de 2km 1km suave 4x50m fuertes subiendo rec la bajada 400m ritmo test de 2km 3km suaves Total: 9km	Descanso	JÓVENES Y ADULTOS DE CORTA Entre 7 y 11km (los últimos 3km a ritmo de 5k) ADULTOS MEDIA Y LARGA Entre 17 y 25km (los últimos 6km a ritmo de Media Maratón) Total: 7-25km
OTROS / COMPETICIONES		L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)				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 TENSIÓN 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'')
					