

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: 29-1 al 4-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 400 calentar 8x75 con aletas (25 pies brazos en flecha / 25 punto muerto de crol / 25cr tocando axilas) d=15" 3x100cr fuertes d=30" 4x100cr ritmo medio d=20" 5x100cr suaves d=10" Total: 2200m		L@s que puedan 300 calentar 8x50 con manoplas (1 serie punto muerto / 1 serie crol) d=15" Pirámide fuerte: 25cr F rec 25 S libre 50cr F rec 50 S libre 75cr F rec 75 S libre 100cr F rec 100 S libre 75cr F rec 75 S libre 50cr F rec 50 S libre 25cr F rec 25 S libre 400cr con aletas y tubo 100 suaves libres Total: 2000m F: Fuerte S: Suave	Descanso	L@s que puedan 2x400cr d=40" 100 pies con aletas 2x300cr d=30" 100 pies con aletas 2x200cr d=20" 100 pies con aletas 2x100cr d=10" 4x25cr fuertes con manoplas cada 1' Total: 2300m	
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO 20' calentar 5x5' (1' fuerte / 4' ritmo medio) rec 3' suaves Total: 60min	Descanso		
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES 15' calentar 12' (3' suaves / 1' progresivo) rec 3' caminando 2x5' ritmo medio rec 3' caminando 2x100m prog d=30" 10' suaves ADULTOS 15' calentar 12' (3' suaves / 1' progresivo) rec 3' caminando 4x5' ritmo medio rec 3' caminando 2x100m prog d=30" 5' suaves Total: 60-70min		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES Y ADULTOS DE CORTA 10' calentar 2x100m prog d=30" 10x400m fuertes d=2' 10' suaves ADULTOS MEDIA Y LARGA 10' calentar 2x100m prog d=30" 10x800m ritmo medio-alto d=2' 5' suaves Total: 60-70min		Descanso	<i>Si compiten el domingo...</i> Entre 1h y 1h30' suave <i>Si NO compiten el domingo...</i> Entre 1h30' y 3h suaves Total: 60-180min	
OTROS / COMPETICIONES	L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)		L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)		Descanso		Bici + Carrera Corta Distancia: Bici: 20km suaves + Car: 5km suaves Media Distancia: Bici: 30km suaves + Car: 7,5km Larga Distancia: Bici: 40km suaves + Car: 10km Total: Bici: 20-40km / Car: 5-10km

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024

FECHA: 29-1 al 4-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES 15' calentar 12' (3' suaves / 1' progresivo) rec 3' caminando 2x5' ritmo medio rec 3' caminando 2x100m prog d=30" 10' suaves ADULTOS 15' calentar 12' (3' suaves / 1' progresivo) rec 3' caminando 4x5' ritmo medio rec 3' caminando 2x100m prog d=30" 5' suaves Total: 60-70min		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES Y ADULTOS DE CORTA 10' calentar 2x100m prog d=30" 10x400m fuertes d=2' 10' suaves ADULTOS MEDIA Y LARGA 10' calentar 2x100m prog d=30" 10x800m ritmo medio-alto d=2' 5' suaves Total: 60-70min			Cuestas + Llano 3km calentar 6x50m subiendo (2 series prog / 4 series fuertes) rec la bajada 3km en llano progresivo cada 500m desde suave hasta ritmo de test 3km suaves Total: 9,6km	Descanso	JÓVENES Y ADULTOS DE CORTA 2km suaves 4km (a ritmo de 5k) Entre 2-6km suaves ADULTOS MEDIA Y LARGA Entre 6-8km suaves Entre 6-8km ritmo Media Maratón Entre 6-8km suaves Total: 8-24km
OTROS / COMPETICIONES		L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)		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'')