

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

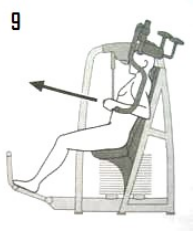

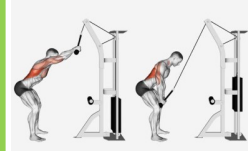
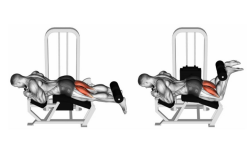
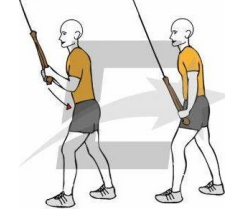



FECHA: 5-2 al 11-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 700 (200cr / 50 pies / 150cr / 50 pies / 100cr / 50 pies / 50cr / 50 pies) 12x25cr (1 serie progresiva / 1 serie regresiva / 1 serie fuerte) d=15" 1x200cr fuertes d=1' 200 con aletas (50 esp / 50cr) 1x150cr fuertes d=1' 150 con aletas y tubo (25 pies / 50cr) 1x100cr fuertes 100 pies con aletas 100 suaves Total: 2000m		L@s que puedan 200cr 200 con aletas (50cr tocando axilas / 50cr) 200 con aletas y tubo (50 punto muerto / 50cr) 200 con aletas (50 pies de crol / 25cr / 25 espalda) Sprint: 2x400cr (1ª 350 suaves - 50 fuertes / 2ª 50 fuertes - 350 suaves) d=1' Olimpico y Media distancia: 4x400cr (1ª y 3ª 350 suaves - 50 fuertes / 2ª y 4ª 50 fuertes - 350 suaves) d=1' Larga distancia: 6x400cr (350 suaves - 50 fuertes) d=1' // impares sin mat - pares con aletas o manoplas 100 suaves Total: 1500-3300m	L@s que puedan 150cr 50 pies lateral con aletas 150cr con manoplas 50 pies de espalda con aletas 150cr con aletas 50 pies de crol con aletas 4x50 con manoplas y tubo (25 punto muerto / 25cr) d=10" 4x50cr con manoplas ritmo medio d=15" 4x50 con aletas y tubo (25cr recobro estirado / 25cr) d=10" 4x50cr con aletas ritmo medio d=15" 4x50 con aletas y tubo (25cr tocando axilas / 25cr) d=10" 4x50cr con aletas y manoplas ritmo medio d=15" 200 suaves Total: 2000m		Descanso
BICI		L@s que puedan Entre 45'-1h de bici estática o spinning o rodillo suave o Entre 1h15'-2h de bici estática o spinning o rodillo suave Total: 45-120min		19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' calentar 10' ritmo medio 5' suaves 5' ritmo medio 10' suaves 2'30" fuertes 12'30" suaves Total: 60min		Sprint: 40km (dentro del entreno hacer 8km fuertes) Olimpico: 50km (los últimos 10km progresivos en velocidad) Media distancia: 100km (hacer: 8km progresivos en velocidad y 4km ritmo medio constante) Larga distancia: 120km suaves (incluir: 10x2km acoplad@s o cogid@s de la parte baja del manillar) Total: 40-120km	Descanso
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES 20' (10' suaves / 1' progresivo / 5' suaves / 1' progresivo / 2' suaves / 1' progresivo) 3x4' (3'45" carrera ritmo medio / 15" sprint) rec 2' caminando 10' suaves ADULTOS 20' (10' suaves / 1' progresivo / 5' suaves / 1' progresivo / 2' suaves / 1' progresivo) 5x4' (3'45" carrera ritmo medio / 15" sprint) rec 2' caminando 10' suaves TOTAL: 60-70min		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES Y ADULTOS DE CORTA 10' calentar 2x100m prog d=30" Test 1km 5x400m (200m fuertes / 200m ritmo medio) d=2' 10' suaves ADULTOS MEDIA Y LARGA 10' calentar 2x100m prog d=30" Test 2km 5x400m (200m fuertes / 200m ritmo medio) d=2' 10' suaves Total: 60-70min		L@s que puedan Carrera continua suave Entre 1h y 1h45' suaves Total: 60-105min		Descanso
OTROS / COMPETICIONES	L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)						Descanso

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024



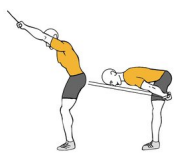

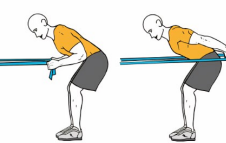

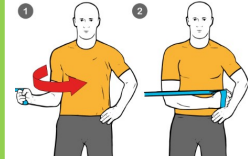

FECHA: 5-2 al 11-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES 20' (10' suaves / 1' progresivo / 5' suaves / 1' progresivo / 2' suaves / 1' progresivo) 3x4' (3'45" carrera ritmo medio / 15" sprint) rec 2' caminando 10' suaves ADULTOS 20' (10' suaves / 1' progresivo / 5' suaves / 1' progresivo / 2' suaves / 1' progresivo) 5x4' (3'45" carrera ritmo medio / 15" sprint) rec 2' caminando 10' suaves TOTAL: 60-70min		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES Y ADULTOS DE CORTA 10' calentar 2x100m prog d=30" Test 1km 5x400m (200m fuertes / 200m ritmo medio) d=2' 10' suaves ADULTOS MEDIA Y LARGA 10' calentar 2x100m prog d=30" Test 2km 5x400m (200m fuertes / 200m ritmo medio) d=2' 10' suaves Total: 60-70min		Series cortas + Tempo 15' calentar 2x(10x100m progresivas d=30" + 1km 80-85% test 1km / 85-90% test 2km d=2') 15' suaves Total: 55-60min aprox	L@s que puedan Carrera continua suave Entre 1h y 1h45' suaves Total: 60-105min		Descanso
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'')
