

## 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

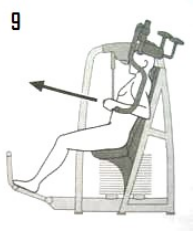

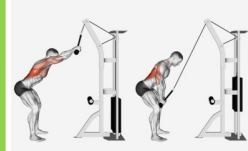
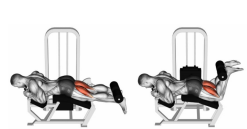
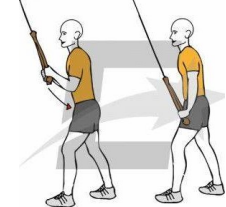



FECHA: 12-2 al 18-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>NATACIÓN</b>		<b>20.45H PISCINA</b> 500 (100cr / 25 pies) 5x100cr con aletas ritmo medio-alto d=15" 3x100cr ritmo medio-alto d=15" 200cr ritmo medio d=1' 2x100cr ritmo medio-alto con manoplas d=15" 300cr ritmo medio con manoplas d=1' 100 suaves libres Total: 2100m		<b>SERIES VARIADAS</b> 400 (100cr / 100cr con pull) 200 con aletas (50 pies / 50cr) 12x25cr fuertes d=30" 12x50cr con aletas (1 serie fuerte / 1 serie ritmo medio) d=15" 500cr con manoplas y aletas ritmo medio 200 suaves libres Total: 2300m		<b>NADO CONTINUO</b> 2x900cr ritmo suave d=1' 4x50cr con aletas (25 fuertes / 25 suaves) d=30" 4x50cr con manoplas (25 fuertes / 25 suaves) d=30" 200 suaves libres Total: 2400m	Descanso
<b>BICI</b>				<b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b> 20' calentar 5' fuertes rec 1' 4' fuertes rec 1' 3' fuertes rec 1' 2' fuertes rec 1' 1' fuerte 21' suaves Total: 60min		<b>TIRADA LARGA</b> Entre 2-5h suaves No forzar y buscar un pedaleo ágil (cadencia media mínima 85rpm) Total: 120-300min	Descanso
<b>CARRERA</b>	<b>INSTALACIONES DEPORTIVAS CERRADAS POR CARNAVAL (NO HAY GRUPAL)</b> <b>CARRERA CONTINUA:</b> Entre 30' y 1h suave. Total: 30' - 60min Si han competido el fin de semana, hacer poco tiempo y suave (20-40'). Si no han competido y están bien alargar un poco el tiempo (máximo 1h).		<b>19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES:</b> 15' calentar 5' (30" prog / 30" suaves) 6x600m ritmo medio-alto d=2' 10' suaves <b>ADULTOS:</b> 15' calentar 5' (30" prog / 30" suaves) 12x600m ritmo medio-alto d=2' 10' suaves Total: 60-70min		<b>CARRERA RÁPIDA</b> 15' calentar 2-3x5' ritmo medio rec 2'30" entre series 15' suaves Total: 45-53min		Descanso
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>		<b>L@s que puedan MUSCULACIÓN:</b> 3x12rep d=30" (intensidad baja)			<b>L@s que puedan MUSCULACIÓN:</b> 3x12rep d=30" (intensidad baja)	<b>L@s que puedan (Al bajar de la bici)</b> 10'-15' suaves Total: 10-15min	Descanso

## PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024



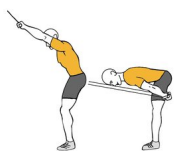

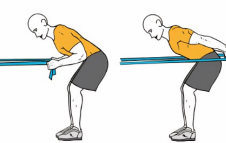

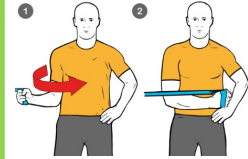

FECHA: 12-2 al 18-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	<b>INSTALACIONES DEPORTIVAS CERRADAS POR CARNAVAL (NO HAY GRUPAL)</b> <b>CARRERA CONTINUA:</b> Entre 30' y 1h suave. Total: 30' - 60min Si han competido el fin de semana, hacer poco tiempo y suave (20-40'). Si no han competido y están bien alargar un poco el tiempo (máximo 1h).		<b>19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES:</b> 15' calentar 5' (30" prog / 30" suaves) 6x600m ritmo medio-alto d=2' 10' suaves <b>ADULTOS:</b> 15' calentar 5' (30" prog / 30" suaves) 12x600m ritmo medio-alto d=2' 10' suaves Total: 60-70min		<b>CARRERA RÁPIDA</b> 15' calentar 2-3x5' ritmo medio rec 2'30" entre series 15' suaves Total: 45-53min	Descanso	<b>L@s que puedan</b> Carrera continua suave Entre 1h y 1h30' (los últimos 5' ritmo medio, el resto del tiempo que corran suave) Total: 60-105min
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>		<b>L@s que puedan MUSCULACIÓN:</b> 3x12rep d=30" (intensidad baja)		<b>L@s que puedan MUSCULACIÓN:</b> 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 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'')
