

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

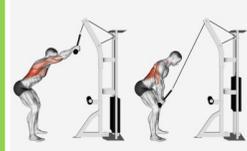
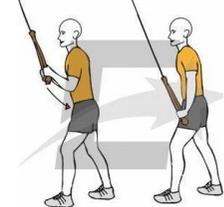
FECHA: 12-2 al 18-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 500 (100cr / 25 pies) 5x100cr con aletas ritmo medio-alto d=15" 3x100cr ritmo medio-alto d=15" 200cr ritmo medio d=1' 2x100cr ritmo medio-alto con manoplas d=15" 300cr ritmo medio con manoplas d=1' 100 suaves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

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024

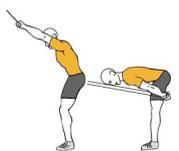
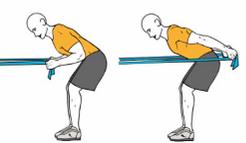
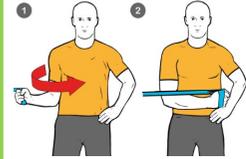
FECHA: 12-2 al 18-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	INSTALACIONES DEPORTIVAS CERRADAS POR CARNAVAL (NO HAY GRUPAL) CARRERA CONTINUA: Entre 30' y 1h suave. Total: 30' - 60min Si han competido el fin de semana, hacer poco tiempo y suave (20-40'). Si no han competido y están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