

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: 4-3 al 10-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 600 (100cr levantando la cabeza cada 6 brazadas / 50 pies) 4x75 con aletas y tubo (25cr puño cerrado / 25cr mano abierta / 25cr normal) d=15" 100cr a tope con aletas 16x50cr ritmo medio d=10" 200 suaves Total: 2000m		L@s que puedan 500 calentar variado d=1' 500cr con manoplas (75 suaves / 25 fuertes) d=1' 500cr con aletas (25 fuertes / 75 suaves) d=1' 500cr ritmo medio d=1' 500 suaves libres Total: 2500m	Descanso	L@s que puedan Nado continuo con neopreno (mar o piscina) 250-500m calentar 10x100cr ritmo medio d=30" 250-500m suaves Total: 1500-2000m	
BICI				19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' calentar 36' (3' ritmo medio / 2' ritmo fuerte / 1' suave) 10' suaves Total: 61min	Descanso	Salida larga Entre 1h30' y 4h suaves* *Dentro del entreno hacer 30' lo más fuerte posible. Total: 90-240min	
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES: 10' calentar 4x20m (10mskipping / 10m carrera) d=30" 4x20m (10m talones al culo / 10m carrera) d=30" 2x6' ritmo medio rec 3' ritmo suave 10' suaves ADULTOS: 10' calentar 4x20m (10mskipping / 10m carrera) d=30" 4x20m (10m talones al culo / 10m carrera) d=30" 3x6' ritmo medio rec 3' ritmo suave 10' suaves TOTAL: 50-60min		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES: 10' calentar 4x200m (prog cada 50m) d=30" 2x1200m (1km ritmo medio alto / 200m fuertes) d=3' 10' suaves ADULTOS: 10' calentar 4x200m (prog cada 50m) d=30" 4x1200m (1km ritmo medio alto / 200m fuertes) d=3' 10' suaves TOTAL: 60-70min		Descanso		
OTROS / COMPETICIONES		L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)			Descanso		Bici + Carrera Corta distancia: Bici: 1h suave + Car: 10' suaves + 10' ritmo medio + 10' suaves Media y larga distancia: Bici: 1h15' suave + Car: 45' suaves Total: Bici: 60-75min / Car: 30-45min

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024

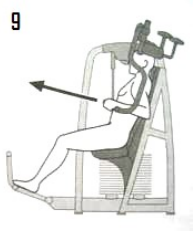

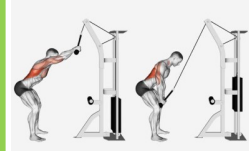
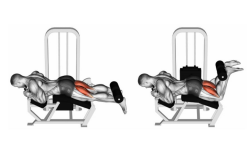
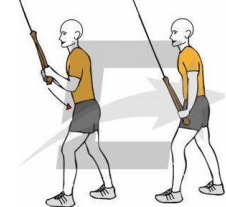



FECHA: 4-3 al 10-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES: 10' calentar 4x20m (10mskipping / 10m carrera) d=30" 4x20m (10m talones al culo / 10m carrera) d=30" 2x6' ritmo medio rec 3' ritmo suave 10' suaves ADULTOS: 10' calentar 4x20m (10mskipping / 10m carrera) d=30" 4x20m (10m talones al culo / 10m carrera) d=30" 3x6' ritmo medio rec 3' ritmo suave 10' suaves TOTAL: 50-60min		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES: 10' calentar 4x200m (prog cada 50m) d=30" 2x1200m (1km ritmo medio alto / 200m fuertes) d=3' 10' suaves ADULTOS: 10' calentar 4x200m (prog cada 50m) d=30" 4x1200m (1km ritmo medio alto / 200m fuertes) d=3' 10' suaves TOTAL: 60-70min	L@s que puedan JÓVENES: 35' suaves carrera continua o alternando 5' carrera / 2' caminar ADULTOS: 50' suaves carrera continua o alternando 7' carrera / 3' caminar Total: 35-50min	Descanso	Cuestas 15' calentar 10x1'15" subiendo rec la bajada 5' suaves 7'30" ritmo medio Suave hasta completar 1h de entreno Total: 60min	L@s que puedan Carrera continua suave Entre 1h10 y 1h40' (al final del entreno hacer 10' a ritmo medio, el resto del entreno suave) Total: 70-100min
OTROS / COMPETICIONES		L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)			Descanso		

RITMOS GENERALES NATACIÓN (SEGÚN TEST DE 800M)						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"	1'53"	1'55"
2'05"	24"	51"	1'45"	1'47"	1'49"	1'51"
2'	23"	49"	1'41"	1'43"	1'45"	1'47"
1'55"	22"	47"	1'37"	1'39"	1'40"	1'41"
1'50"	21"	45"	1'33"	1'24"	1'35"	1'36"
1'45"	20"	42"	1'28"	1'30"	1'32"	1'34"
1'40"	19"	40"	1'24"	1'26"	1'27"	1'28"
1'35"	18"	39"	1'20"	1'21"	1'22"	1'23"
1'30"	17"	38"	1'16"	1'17"	1'18"	1'19"
1'25"	16"	34"	1'11"	1'13"	1'14"	1'15"
1'20"	15"	32"	1'07"	1'08"	1'09"	1'10"
1'15"	14"	30"	1'03"	1'04"	1'05"	1'06"
1'10"	13"	28"	59"	1'	1'01"	1'02"
1'05"	12"	26"	55"	56"	57"	58"
1'	11"	24"	50"	52"	53"	54"



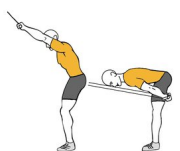

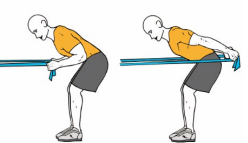

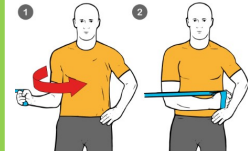

RITMOS GENERALES CARRERA (SEGÚN TEST 2KM)															
TRANSTRITLON		RITMOS POR PORCENTAJE (SUAVES-MEDIOS-INTENSOS)								RITMOS DE TABLA (MUY INTENSOS)					
TIEMPO POR KM	RITMO TEST EN 400m	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	1000m	800m	600m	500m	400m	300m	200m
2'45"	1'06"	3'42"	3'34"	3'26"	3'18"	3'09"	3'01"	2'53"	2'43"	2'09"	1'35"	1'17"	1'	44"	29"
2'50"	1'08"	3'49"	3'41"	3'32"	3'24"	3'15"	3'07"	2'58"	2'48"	2'13"	1'37"	1'19"	1'02"	46"	30"
2'55"	1'10"	3'56"	3'47"	3'38"	3'30"	3'21"	3'12"	3'03"	2'53"	2'17"	1'41"	1'22"	1'04"	47"	31"
3'	1'12"	4'03"	3'54"	3'45"	3'36"	3'27"	3'18"	3'09"	2'58"	2'21"	1'43"	1'24"	1'06"	48"	31"
3'05"	1'14"	4'09"	4'	3'51"	3'42"	3'32"	3'23"	3'14"	3'03"	2'25"	1'46"	1'26"	1'08"	50"	32"
3'10"	1'16"	4'16"	4'07"	3'57"	3'48"	3'38"	3'29"	3'19"	3'08"	2'28"	1'49"	1'29"	1'09"	51"	33"
3'15"	1'18"	4'23"	4'13"	4'03"	3'54"	3'42"	3'34"	3'24"	3'13"	2'32"	1'52"	1'31"	1'11"	52"	34"
3'20"	1'20"	4'30"	4'20"	4'10"	4'	3'50"	3'40"	3'30"	3'18"	2'36"	1'55"	1'34"	1'13"	54"	35"
3'25"	1'22"	4'36"	4'26"	4'16"	4'06"	3'55"	3'45"	3'35"	3'22"	2'40"	1'58"	1'36"	1'15"	55"	36"
3'30"	1'24"	4'43"	4'33"	4'22"	4'12"	4'01"	3'51"	3'40"	3'27"	2'44"	2'	1'38"	1'17"	56"	37"
3'35"	1'26"	4'50"	4'39"	4'28"	4'18"	4'07"	3'56"	3'45"	3'32"	2'48"	2'03"	1'41"	1'19"	58"	38"
3'40"	1'28"	4'57"	4'46"	4'35"	4'24"	4'13"	4'02"	3'51"	3'37"	2'52"	2'06"	1'43"	1'20"	59"	38"
3'45"	1'30"	5'03"	4'52"	4'41"	4'30"	4'18"	4'07"	3'56"	3'42"	2'56"	2'09"	1'45"	1'22"	1'	39"
3'50"	1'32"	5'10"	4'59"	4'47"	4'36"	4'24"	4'13"	4'01"	3'47"	3'	2'12"	1'48"	1'24"	1'02"	40"
3'55"	1'34"	5'17"	5'05"	4'53"	4'42"	4'30"	4'18"	4'06"	3'52"	3'04"	2'15"	1'50"	1'26"	1'03"	41"
4'	1'36"	5'24"	5'12"	5'	4'48"	4'36"	4'24"	4'12"	3'57"	3'08"	2'18"	1'52"	1'28"	1'05"	42"
4'05"	1'38"	5'30"	5'18"	5'06"	4'54"	4'41"	4'29"	4'17"	4'02"	3'12"	2'21"	1'55"	1'30"	1'06"	43"
4'10"	1'40"	5'37"	5'25"	5'12"	5'	4'47"	4'35"	4'22"	4'07"	3'16"	2'21"	1'57"	1'32"	1'07"	44"
4'15"	1'42"	5'44"	5'31"	5'18"	5'06"	4'53"	4'40"	4'27"	4'12"	3'19"	2'26"	1'59"	1'33"	1'09"	45"
4'20"	1'44"	5'51"	5'38"	5'25"	5'12"	4'59"	4'46"	4'33"	4'17"	3'23"	2'29"	2'02"	1'35"	1'10"	45"
4'25"	1'46"	5'57"	5'44"	5'31"	5'18"	4'58"	4'45"	4'32"	4'12"	3'27"	2'32"	2'04"	1'37"	1'11"	46"
4'30"	1'48"	6'04"	5'51"	5'37"	5'24"	4'57"	4'43"	4'31"	4'17"	3'31"	2'35"	2'06"	1'39"	1'13"	47"
4'35"	1'50"	6'11"	5'57"	5'43"	5'30"	4'56"	4'42"	4'30"	4'15"	3'35"	2'38"	2'09"	1'41"	1'14"	48"
4'40"	1'52"	6'18"	6'04"	5'50"	5'36"	4'55"	4'41"	4'29"	4'14"	3'39"	2'41"	2'11"	1'43"	1'15"	49"
4'45"	1'54"	6'24"	6'10"	5'56"	5'42"	4'54"	4'40"	4'28"	4'13"	3'43"	2'44"	2'13"	1'44"	1'17"	50"
4'50"	1'56"	6'31"	6'17"	6'02"	5'48"	4'53"	4'41"	4'27"	4'12"	3'47"	2'47"	2'16"	1'46"	1'18"	51"
4'55"	1'58"	6'38"	6'23"	6'08"	5'54"	4'52"	4'40"	4'26"	4'11"	3'51"	2'49"	2'18"	1'48"	1'20"	52"
5'	2'	6'45"	6'30"	6'15"	6'	4'51"	4'40"	4'25"	4'10"	3'55"	2'52"	2'21"	1'50"	1'21"	53"
5'05"	2'02"	6'51"	6'36"	6'21"	6'06"	4'50"	4'39"	4'24"	4'09"	3'59"	2'55"	2'23"	1'52"	1'22"	53"
5'10"	2'04"	6'58"	6'43"	6'27"	6'12"	4'56"	4'41"	4'25"	4'06"	4'03"	2'58"	2'25"	1'54"	1'24"	54"
5'15"	2'06"	7'05"	6'49"	6'33"	6'18"	4'55"	4'40"	4'24"	4'05"	4'06"	3'01"	2'28"	1'55"	1'25"	55"
5'20"	2'08"	7'12"	6'56"	6'40"	6'24"	4'54"	4'41"	4'23"	4'04"	4'07"	3'04"	2'30"	1'57"	1'26"	56"
5'25"	2'10"	7'18"	7'02"	6'46"	6'30"	4'53"	4'40"	4'22"	4'03"	4'08"	3'07"	2'32"	1'59"	1'27"	57"
5'30"	2'12"	7'25"	7'09"	6'52"	6'36"	4'52"	4'41"	4'21"	4'02"	4'18"	3'10"	2'35"	2'01"	1'29"	58"
5'35"	2'14"	7'32"	7'15"	6'58"	6'42"	4'51"	4'40"	4'20"	4'01"	4'22"	3'12"	2'37"	2'03"	1'30"	59"
5'40"	2'16"	7'39"	7'22"	7'05"	6'48"	4'50"	4'41"	4'19"	4'00"	4'26"	3'15"	2'39"	2'05"	1'32"	1'
5'45"	2'18"	7'45"	7'28"	7'11"	6'54"	4'49"	4'40"	4'18"	3'59"	4'30"	3'18"	2'42"	2'07"	1'33"	1'01"
5'50"	2'20"	7'52"	7'35"	7'17"	7'	4'48"	4'41"	4'17"	3'58"	4'34"	3'21"	2'44"	2'09"	1'34"	1'02"
5'55"	2'22"	7'59"	7'41"	7'23"	7'06"	4'47"	4'40"	4'16"	3'57"	4'38"	3'24"	2'46"	2'10"	1'35"	1'03"
6'	2'24"	8'06"	7'48"	7'30"	7'12"	4'46"	4'41"	4'15"	3'56"	4'42"	3'27"	2'49"	2'12"	1'37"	1'04"

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'')
					