

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

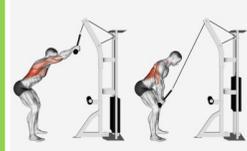
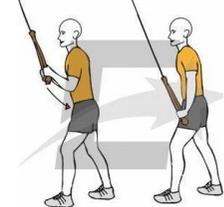
FECHA: 25-3 al 31-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		400 calentar variado 4x50 pies de crol con aletas d=15" 100cr con aletas a tope d=1" 8x100cr ritmo medio d=15" 400cr con manoplas y pull ritmo cómodo 100 suaves Total: 2000m					
BICI			Entre 1h y 2h de bici por terreno variado Hacer 2-4 series de 5' fuertes recuperando 3' entre cada una. Total: 60-120min				
CARRERA	30' - 45' carrera continua suave 6x100m prog d=30" Total: 40-50min			Jóvenes: 1km calentar 4km (400m ritmo medio / 600m suaves / 500m ritmo medio / 500m suaves / 600m ritmo medio / 400m suaves / 700m ritmo medio / 300m suaves) 1km suave Adultos: 2km calentar 6km (300m ritmo medio / 700m suaves / 400m ritmo medio / 600m suaves / 500m ritmo medio / 500m suaves / 600m ritmo medio / 400m suaves / 700m ritmo medio / 300m suaves / 800m ritmo medio / 200m ritmo suave) 2km suave Total: 6-10km			
OTROS / COMPETICIONES	L@s que puedan MUSCULACIÓN: 3x12rep d=30" (intensidad baja)						Triatlón al revés Carrera: Entre 20' y 40' progresivos cada 5' (empezar suave y terminar a ritmo de competición) Bici: Entre 30' y 60' alternando (10' suaves / 5' a ritmo de competición) Natación: Entre 15' y 30' (1' ritmo de competición / 4' suaves) Si pueden lo hacen todo seguido (mar, lago o piscina) La bici indoor o outdoor (como les vaya mejor)

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024

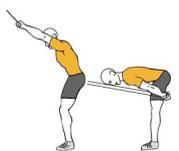
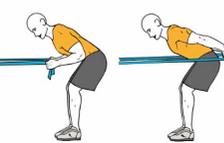
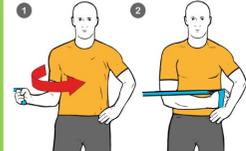
FECHA: 25-3 al 31-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	30' - 45' carrera continua suave 6x100m prog d=30" Total: 40-50min	Cuestas + llano 15' calentar en llano 4-8x3' ritmo medio (1' subiendo / 1' bajando / 1' en llano) rec 2' trote o caminando suave 10' suaves Total: 45-65min			Jóvenes: 1km calentar 4km (400m ritmo medio / 600m suaves / 500m ritmo medio / 500m suaves / 600m ritmo medio / 400m suaves / 700m ritmo medio / 300m suaves) 1km suave Adultos: 2km calentar 6km (300m ritmo medio / 700m suaves / 400m ritmo medio / 600m suaves / 500m ritmo medio / 500m suaves / 600m ritmo medio / 400m suaves / 700m ritmo medio / 300m suaves / 800m ritmo medio / 200m ritmo suave) 2km suave Total: 6-10km	30' - 45' carrera continua suave 6x100m prog d=30" Total: 40-50min	Descanso	Tirada larga suave Corta distancia (hasta 10k): 45'-60' suaves Media distancia (hasta 21k): 60'-90' suaves Larga distancia (maratón): 90'-120' suaves Total: 45-120min
OTROS / COMPETICIONES			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

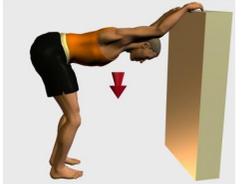
PECTORAL (3X10REP D=30'')	CUADRICEPS (3X12-15REP D=30'')	DORSAL (3X10REP D=30'')	SENTADILLA BULGARA (3X10REP D=30'')	TRICEPS (3X10REP D=30'')	GEMELOS (3X10REP D=30'')	ROTACIÓN INTERNA (3X10REP D=30'')	GLUTEOS (3X10REP D=30'')
							

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 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'')
					

LOS QUE COMPITEN RECORDAR DE QUE LA SEMANA PREVIA Y LA SEMANA POST COMPETICIÓN EL ENTRENAMIENTO DEBE ESTAR ORIENTADO A LLEGAR FUERTES A LA COMPETICIÓN Y LUEGO A RECUPERAR

TRANSTRATLON

SI COMPITEN EL SÁBADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NORMAL	SUAVE / MEDIO	SUAVE / MEDIO	DESCANSO	ACTIVACIÓN	COMPETICIÓN	REGENERATIVO	DESCANSO	SUAVE	SUAVE / MEDIO	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL

SI COMPITEN EL DOMINGO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NORMAL	NORMAL	SUAVE / MEDIO	SUAVE / MEDIO	DESCANSO	ACTIVACIÓN	COMPETICIÓN	REGENERATIVO	DESCANSO	SUAVE	SUAVE / MEDIO	NORMAL	NORMAL	NORMAL

LEYENDA

LA PLANIFICACIÓN INDIVIDUALIZADA DEBE CONTEMPLAR VARIAS SEMANAS DE ENTRENO (PRE Y POST COMPETICIÓN).

DICHO ESTO Y COMO PAUTAS GENERALES ES IMPORTANTE QUE LOS DÍAS PREVIOS SE HAGAN ENTRENOS SUAVES PARA LLEGAR CON FUERZAS A LA COMPETICIÓN. UNA VEZ PASADA LA PRUEBA TAMBIÉN HAY QUE ENTRENAR SUAVE PARA RECUPERAR.

NORMAL: ENTRENAR DE LA MANERA HABITUAL

SUAVE / MEDIO: HACER ENTRENOS DE CARGA (VOLUMEN E INTENSIDAD MEDIA-BAJA)

ACTIVACIÓN: 1 ENTRENO CORTO Y SUAVE (EJ. 500-1500M DE NATACIÓN SUAVES O 15-30KM DE BICI SUAVE Y ÁGIL O 15-30' DE CARRERA SUAVE O 500M DE NATACIÓN + 15' DE BICI O 15' DE BICI + 10' DE CARRERA) A ESTOS ENTRENOS AÑADIRLE SERIES CORTAS DE 10"-15" PROGRESIVAS

REGENERATIVO: ENTRENO CORTO Y SUAVE (EJ. 500-1500M DE NATACIÓN SUAVES O 15-30KM DE BICI SUAVE Y ÁGIL O 15-30' DE CARRERA SUAVE) A ESTOS EJERCICIOS AÑADIRLE ESTIRAMIENTOS.

COMPETICIÓN: EL DÍA DE LA PRUEBA CALENTAR. EMPEZAR CON CUALQUIER ACTIVIDAD A UN RITMO MUY SUAVE 15'-20' Y LUEGO HACER PROGRESIONES DE 10"- 15".

NO ESTRENAR NADA EL DÍA DE LA PRUEBA.

DESAYUNAR, COMER Y CENAR LO HABITUAL.

MIRAR LOS RECORRIDOS, AVITUALLAMIENTOS, HORARIOS, ETC

SÚPERCOMPENSACIÓN



Evolución de la capacidad de rendimiento después de un estímulo de carga