

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

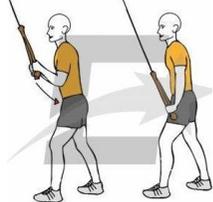
FECHA: 1-4 al 7-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>NATACIÓN</b>	Descanso	<b>20.45H PISCINA</b> 750 (200cr / 50 no crol) 5x50 con aletas (1 serie pies de crol / 1 serie crol prog) d=15" 8x25cr (1 serie fuerte / 1 serie ritmo medio) d=10" 4x75cr (25 a tope / 25 ritmo medio / 25 suaves) d=20" 2x200cr ritmo medio d=30" 100 suaves Total: 2000m				<b>L@s que puedan</b> <b>Si compiten el fin de semana</b> 500 nado continuo suave 20x25 con aletas (2 series crol progresivas / 1 serie crol suave / 1 serie espalda suave) d=15" 100 suaves libres <b>Si no compiten el fin de semana</b> 1000 (200cr / 50 pies) 6x50 con aletas y tubo (25 pies sin tabla / 25cr) d=15" 6x50 con aletas y tubo (25cr tocando axilas en punto muerto / 25cr) d=15" 6x50cr a tope con aletas y tubo d=30" 300cr ritmo medio 100 suaves Total: 1100-2300m		
<b>BICI</b>	Descanso			<b>19.45H CIRCUITO CICLISMO</b> 20' progresivos cada 5' (suave a medio) 20' (4'30" suaves / 30" fuertes) 20' regresivos cada 5' (medio a suave) Total: 60min Si compiten sábado solo hacer los 20' centrales (4'30" suaves / 30" fuertes), el resto suave		<b>Si compiten domingo...</b> 45' suaves <b>Si no compiten domingo</b> <b>Corta distancia:</b> 30km (hacer 5x1km ritmo competición rec 1km) <b>Media distancia:</b> 80km (hacer 5x2km ritmo competición rec 2km) <b>Larga distancia:</b> 140km (hacer 5x3km ritmo competición rec 3km) Total: 30-140km	<b>Si compitieron sábado...</b> 1h de bici suave Total: 60min <b>Si no han competido...</b> Entre 20km y 40km suaves Total: 20-40km	
<b>CARRERA</b>	Descanso		<b>19.45H PISTAS ATLETISMO</b> <b>Jóvenes:</b> 15' calentar 4x100m prog rec 100m al trote suave 1200m ritmo competición d=2' 800m ritmo competición d=2' 400m ritmo competición d=2' 200m ritmo competición d=2' 10' suaves <b>Adultos:</b> 15' calentar 4x100m prog rec 100m al trote suave 1600m ritmo competición d=2' 1200m ritmo competición d=2' 800m ritmo competición d=2' 400m ritmo competición d=2' 10' suaves Total: 60-70min aprox				Entre 35' - 50' (los últimos 8' a ritmo de competición) Total: 35-50' Si es posible hacer este entreno al bajar de la bici ( <b>transición</b> )	
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>	Descanso	<b>L@s que puedan</b> <b>MUSCULACIÓN:</b> 3x12rep d=30" (intensidad baja)				Competición	Competición	

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024

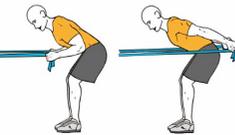
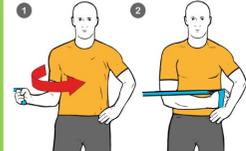
FECHA: 1-4 al 7-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>CARRERA</b>	Descanso	30' - 45' carrera continua por terreno variado (montaña, arena, cuestas, etc) 6x100m prog en llano y asfalto d=30" Total: 40-50min	<b>19.45H PISTAS ATLETISMO</b> <b>Jóvenes:</b> 15' calentar 4x100m prog rec 100m al trote suave 1200m ritmo competición d=2' 800m ritmo competición d=2' 400m ritmo competición d=2' 200m ritmo competición d=2' 10' suaves <b>Adultos:</b> 15' calentar 4x100m prog rec 100m al trote suave 1600m ritmo competición d=2' 1200m ritmo competición d=2' 800m ritmo competición d=2' 400m ritmo competición d=2' 10' suaves Total: 60-70min aprox		<b>Jóvenes:</b> 1km calentar 4km (500m ritmo medio / 500m suaves) 1km suave <b>Adultos:</b> 2km calentar 6km (500m ritmo medio / 500m suaves) 2km suave Total: 6-10km	Descanso	<b>Tirada larga con ritmos</b> <b>Corta distancia (hasta 10k):</b> Entre 35' - 50' (los últimos 8' a ritmo de competición) <b>Media distancia (hasta 21k):</b> Entre 50' - 80' (los últimos 12' a ritmo de competición) <b>Larga distancia (maratón):</b> Entre 80' - 100' (los últimos 16' a ritmo de competición) Total: 35-100min
<b>OTROS / COMPETICIONES</b>	Descanso			<b>L@s que puedan</b> <b>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

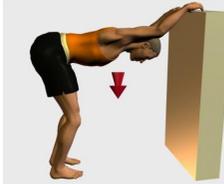
PECTORAL (3X10REP D=30'')	CUADRICEPS (3X12-15REP D=30'')	DORSAL (3X10REP D=30'')	SENTADILLA BULGARA (3X10REP D=30'')	TRICEPS (3X10REP D=30'')	GEMELOS (3X10REP D=30'')	ROTACIÓN INTERNA (3X10REP D=30'')	GLUTEOS (3X10REP D=30'')
							

## 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'')
					

# 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

## TRANSTRITLON

### 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

Nivel de rendimiento físico  
(capacidad de esfuerzo)



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