

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2024

RECORDAR QUE EN LA PÁGINA 4 DE ESTE DOCUMENTO, ESTÁN LAS PAUTAS GENERALES PARA HACER LAS SEMANAS PRE Y POST COMPETICIÓN

FECHA: 13-5 al 19-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 200 (50cr / 50cr tocando tabla entre las piernas) 200 con aletas (50 pies / 50cr) 8x200cr (1 serie sin mat ritmo medio / 1 serie con aletas y tubo suave) d=30" 200 suaves libres Total: 2200m		L@s que puedan 900 (200cr / 100 pies con aletas) 600cr con manoplas y aletas (50 fuertes / 50 suaves) 300 con aletas y tubo (50cr progresivos / 50cr suaves) 100cr sin mat ritmo medio 100 suaves libres Total: 2000m	Descanso		Nado largo (mar o piscina) Entre 1500-3000m de crol (400m suaves / 100m ritmo medio) Total: 1500-3000m
BICI		L@s que puedan Indoor: 45' / 70' suaves Outdoor: 60' / 90' suaves Total: 45-90min		19.45H CIRCUITO CICLISMO 15' suaves 1' ritmo medio 14' suaves 1' ritmo medio 14' suaves 1' ritmo medio 14' suaves Total: 60min	Descanso		L@s que puedan 2h suaves y libres (btt o gravel o carretera) Total: 120min
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES: 15' calentarse 20' (1' carrera progresiva / 4' carrera suave) 15' (2' ritmo medio / 3' caminando o carrera suave) ADULTOS: 15' calentarse 20' (1' carrera progresiva / 4' carrera suave) 25' (2' ritmo medio / 3' caminando o carrera suave) Total: 50-60min		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES: 15' calentarse 8x100m prog d=30" 800m ritmo medio d=1' 4x100m prog d=30" 400m ritmo medio-alto d=1' 2x100m prog d=30" 200m ritmo fuerte 10' suaves ADULTOS: 15' calentarse 8x100m prog d=30" 800m ritmo medio d=1' 4x100m prog d=30" 400m ritmo medio-alto d=1' 2x100m prog d=30" 200m ritmo fuerte 20' suaves Total: 50-60min		Descanso		
OTROS / COMPETICIONES	L@s que puedan MUSCULACIÓN: 4x8 rep d=45" (intensidad alta)				Descanso	Bici + Carrera Corta distancia: Bici: 5x12' (impares suave / pares fuerte) rec 3' entre series + Car: 3x7' prog de la 1ª a la 3ª (suave a fuerte) rec 3' entre series Media y Larga distancia: Bici: 3h (2h30' terreno variado suave / 30' en llano máxima velocidad) + Car: 60' (25' suaves / 5' ritmo medio / 20' suaves / 5' ritmo medio / 5' suaves) Total: Bici: 75-180min / Car: 30-60min	

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2024

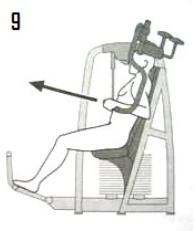

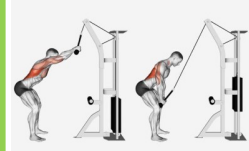
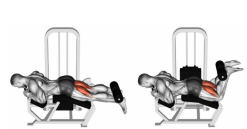
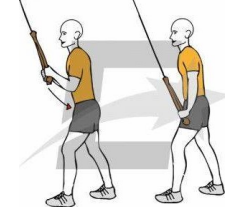



FECHA: 13-5 al 19-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES: 15' calentarse 20' (1' carrera progresiva / 4' carrera suave) 15' (2' ritmo medio / 3' caminando o carrera suave) ADULTOS: 15' calentarse 20' (1' carrera progresiva / 4' carrera suave) 25' (2' ritmo medio / 3' caminando o carrera suave) Total: 50-60min		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES: 15' calentarse 8x100m prog d=30" 800m ritmo medio d=1' 4x100m prog d=30" 400m ritmo medio-alto d=1' 2x100m prog d=30" 200m ritmo fuerte 10' suaves ADULTOS: 15' calentarse 8x100m prog d=30" 800m ritmo medio d=1' 4x100m prog d=30" 400m ritmo medio-alto d=1' 2x100m prog d=30" 200m ritmo fuerte 20' suaves Total: 50-60min			JÓVENES: 3x7' prog de la 1ª a la 3ª (suave a fuerte) rec 3' entre series ADULTOS: 60' (25' suaves / 5' ritmo medio / 20' suaves / 5' ritmo medio / 5' suaves) Total: 30-60min	Descanso	JÓVENES: 1h suave por montaña 2x100m prog en asfalto al terminar el entreno d=30" ADULTOS: 1h / 1h30' suave por montaña 2x100m prog en asfalto al terminar el entreno d=30" Total: 30-60min
OTROS / COMPETICIONES		L@s que puedan MUSCULACIÓN: 4x8 rep d=45" (intensidad alta)		L@s que puedan MUSCULACIÓN: 4x8 rep d=45" (intensidad alta)		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"



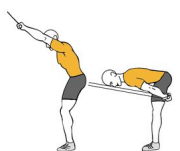

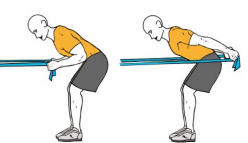

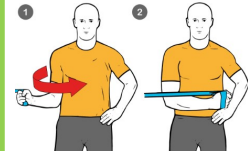

RITMOS GENERALES CARRERA (SEGÚN TEST 2KM)															
TRANSTRITLON →		RITMOS POR PORCENTAJE (SUAVES-MEDIOS-INTENSOS)							RITMOS DE TABLA (MUY INTENSOS)						
TIEMPO POR KM	RITMO TEST EN 400m	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	1000m	800m	600m	500m	400m	300m	200m
2'45"	1'06"	3'42"	3'34"	3'26"	3'18"	3'09"	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"	2'58"	1'55"	1'25"	55"
5'20"	2'08"	7'12"	6'56"	6'40"	6'24"	4'54"	4'40"	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"	4'40"	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"	4'40"	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"	4'40"	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"	4'40"	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'')
					

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

TRANSTRIATLON

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