

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2025

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

FECHA: 10-11 al 16-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45H PISCINA 20x100m (impares: crol sin mat / pares: alternando 1 serie pies con aletas - 1 serie crol fuerte con aletas) d=15" 100 suaves libres Total: 2100m L@s que quieran podrán probar neoprenos de la marca 2XU que traerán trajes de test. 20.30h charla explicativa 20.45 a 21.30h prueba		800 calentar (100cr / 100cr con pull) 400 con aletas (100 pies / 100cr) 300cr con manoplas (25 fuertes / 25 suaves) 300cr con aletas (25 fuertes / 25 suaves) 600cr con aletas y manoplas (25 fuertes / 50 ritmo medio / 75 suaves) 100 suaves libres Total: 2500m	Descanso		
BICI		11H SALIDA BICI (PISTAS DE ATLETISMO) 1h en bici de carretera (ritmo suave) L@s que no puedan carretera, hacer 1h de bici indoor. Total: 60min L@s que vengáis a la bici, nos encontramos en la puerta de las pistas. Para este entreno NO hace falta avisar.		19.45H CIRCUITO CICLISMO 30' calentar (10' suaves / 5' ritmo medio) 20' (5' suaves / 5' ritmo medio-alto) 10' (5' suaves / 5' ritmo alto) 5' suaves Total: 65min	Descanso	Entre 3-4h salida con desnivel. Total: 180-240min Si compiten por la tarde, hacer 1h / 1h30' de bici suave o descansar totalmente.	Entre 1h30' y 2h30' suaves Salida llana regenerativa Total: 90-150min
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES 15' calentar 20' carrera continua (12' ritmo suave* / 8' ritmo medio-alto) 10' suaves ADULTOS 15' calentar 20' carrera continua (12' ritmo suave* / 8' ritmo medio-alto) 25' carrera suave Total: 45-60min *Más fuerte que el calentamiento, pero sin forzar.		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES 2km calentar 2x1km ritmo 5km d=2' 2km suaves ADULTOS 3km calentar 2x1km ritmo 5km d=2' 2km suaves 1x1km ritmo 5km d=2' 2-3km suaves Total: 6-11km		Descanso	Vilanova Night Run (5km) Ritmo medio / alto (85-95%) Antes de la carrera... Calentar 10-15' suaves 2-4x50m prog d=30"	
OTROS / COMPETICIONES		9.30H FUERZA (PISTAS DE ATLETISMO) Reservar plaza con mensaje a Nico o Rutina de musculación (página 3)		18H FUERZA (PISTAS DE ATLETISMO) Reservar plaza con mensaje a Nico o Rutina de musculación (página 3)	Descanso		

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2025

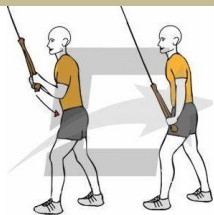
FECHA: 10-11 al 16-11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES 15' calentar 20' carrera continua (12' ritmo suave* / 8' ritmo medio-alto) 10' suaves ADULTOS 15' calentar 20' carrera continua (12' ritmo suave* / 8' ritmo medio-alto) 25' carrera suave Total: 45-60min *Más fuerte que el calentamiento, pero sin forzar.		19.45H PISTAS ATLETISMO JÓVENES 2km calentar 2x1km ritmo 5km d=2' 2km suaves ADULTOS 3km calentar 2x1km ritmo 5km d=2' 2km suaves 1x1km ritmo 5km d=2' 2-3km suaves Total: 6-11km		Descanso		Carrera suave... Si han competido el sábado Entre 30' y 45' suaves Si no han competido el sábado Entre 45' y 90' suaves Total: 30-90min
OTROS / COMPETICIONES		9.30H FUERZA (PISTAS DE ATLETISMO) Reservar plaza con mensaje a Nico o Rutina de musculación (página 3)		18H FUERZA (PISTAS DE ATLETISMO) Reservar plaza con mensaje a Nico o Rutina de musculación (página 3)	Descanso	Vilanova Night Run (5km) Ritmo medio / alto (85-95%) Antes de la carrera... Calentar 10-15' suaves 2-4x50m prog d=30" Si no compiten, hacer... 10' calentar 5x1' prog rec 1' 2x7'30" (7' ritmo medio / 30" fuertes) d=2'30" 5' suaves Total: 45min	

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"

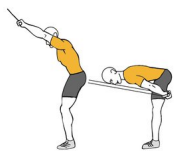
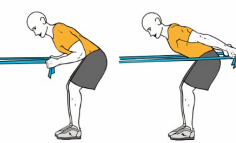
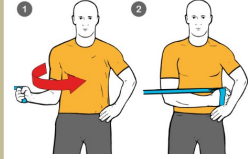
RITMOS GENERALES CARRERA (SEGÚN TEST 2KM)																
TRANSTRITLON 		RITMOS POR PORCENTAJE (SUAVES-MEDIOS-INTENSOS)							RITMOS DE TABLA (MUY INTENSOS)							
TIEMPO POR KM	RITMO TEST EN 400m	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	1000m	800m	600m	500m	400m	300m	200m	
2'45"	1'06"	3'42"	3'34"	3'26"	3'18"	3'09"	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"	5'04"	4'51"	4'38"	4'22"	3'27"	2'32"	2'04"	1'37"	1'11"	46"	
4'30"	1'48"	6'04"	5'51"	5'37"	5'24"	5'10"	4'57"	4'43"	4'27"	3'31"	2'35"	2'06"	1'39"	1'13"	47"	
4'35"	1'50"	6'11"	5'57"	5'43"	5'30"	5'16"	5'02"	4'48"	4'32"	3'35"	2'38"	2'09"	1'41"	1'14"	48"	
4'40"	1'52"	6'18"	6'04"	5'50"	5'36"	5'22"	5'08"	4'54"	4'37"	3'39"	2'41"	2'11"	1'43"	1'15"	49"	
4'45"	1'54"	6'24"	6'10"	5'56"	5'42"	5'27"	5'13"	4'59"	4'42"	3'43"	2'44"	2'13"	1'44"	1'17"	50"	
4'50"	1'56"	6'31"	6'17"	6'02"	5'48"	5'33"	5'19"	5'04"	4'47"	3'47"	2'47"	2'16"	1'46"	1'18"	51"	
4'55"	1'58"	6'38"	6'23"	6'08"	5'54"	5'39"	5'24"	5'09"	4'52"	3'51"	2'49"	2'18"	1'48"	1'20"	52"	
5'	2'	6'45"	6'30"	6'15"	6'	5'45"	5'30"	5'15"	4'57"	3'55"	2'52"	2'21"	1'50"	1'21"	53"	
5'05"	2'02"	6'51"	6'36"	6'21"	6'06"	5'50"	5'35"	5'20"	5'01"	3'59"	2'55"	2'23"	1'52"	1'22"	53"	
5'10"	2'04"	6'58"	6'43"	6'27"	6'12"	5'56"	5'41"	5'25"	5'06"	4'03"	2'58"	2'25"	1'54"	1'24"	54"	
5'15"	2'06"	7'05"	6'49"	6'33"	6'18"	6'02"	5'46"	5'30"	5'11"	4'06"	3'01"	2'28"	1'55"	1'25"	55"	
5'20"	2'08"	7'12"	6'56"	6'40"	6'24"	6'08"	5'52"	5'36"	5'16"	4'10"	3'04"	2'30"	1'57"	1'26"	56"	
5'25"	2'10"	7'18"	7'02"	6'46"	6'30"	6'13"	5'57"	5'41"	5'21"	4'14"	3'07"	2'32"	1'59"	1'27"	57"	
5'30"	2'12"	7'25"	7'09"	6'52"	6'36"	6'19"	6'03"	5'46"	5'26"	4'18"	3'10"	2'35"	2'01"	1'29"	58"	
5'35"	2'14"	7'32"	7'15"	6'58"	6'42"	6'25"	6'08"	5'56"	5'31"	4'22"	3'12"	2'37"	2'03"	1'30"	59"	
5'40"	2'16"	7'39"	7'22"	7'05"	6'48"	6'31"	6'14"	5'57"	5'36"	4'26"	3'15"	2'39"	2'05"	1'32"	1'	
5'45"	2'18"	7'45"	7'28"	7'11"	6'54"	6'36"	6'19"	6'02"	5'41"	4'30"	3'18"	2'42"	2'07"	1'33"	1'01"	
5'50"	2'20"	7'52"	7'35"	7'17"	7'	6'42"	6'25"	6'07"	5'46"	4'34"	3'21"	2'44"	2'09"	1'34"	1'02"	
5'55"	2'22"	7'59"	7'41"	7'23"	7'06"	6'48"	6'30"	6'12"	5'51"	4'38"	3'24"	2'46"	2'10"	1'35"	1'03"	
6'	2'24"	8'06"	7'48"	7'30"	7'12"	6'54"	6'36"	6'18"	5'56"	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 (3X10REP D=30'')	CUADRICEPS (3X10REP D=30'')	DORSAL (3X10REP D=30'')	ISQUIOTIBIALES (3X10REP D=30'')	TRICEPS (3X10REP D=30'')	GEMELOS (3X10REP D=30'')	BICEPS (3X10REP D=30'')	GLUTEOS (3X10REP D=30'')
9 							

MUSCULACIÓN CASA

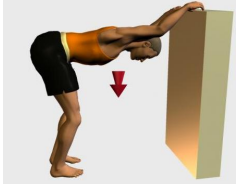
PECTORAL (3X10REP D=30'')	CUADRICEPS (3X12-15REP D=30'')	DORSAL (3X10REP D=30'')	SENTADILLA BULGARA (3X10REP D=30'')	TRICEPS (3X10REP D=30'')	GEMELOS (3X10REP D=30'')	ROTACIÓN INTERNA (3X10REP D=30'')	GLUTEOS (3X10REP D=30'')
							

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

SUPERCOMPENSACIÓN

