

PLANIFICACIÓN TRIATLÓN Y DUATLÓN 2026

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

FECHA: 19-1 al 25-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN		20.45h PISCINA 300 (50cr / 25 no crol) 300 con aletas (25 pies / 50cr) 4x50cr a tope d=1' 3x(100cr suaves d=10" + 2x50cr medio d=20" + 4x25cr fuertes d=30") 150 pies con aletas 150 suaves libres Total: 2000m		Las/os que puedan 400 calentar variados 16x25cr (2 fuertes / 2 medio) d=10" 300 suaves libres 6x50cr (1 fuerte / 1 suave) d=15" 200 suaves libres 2x100cr medio d=20" 200 suaves libres Total: 2000m	Las/os que puedan 800cr (200 sin mat / 200 con pull) 4x200 con aletas (100 pies / 100cr) d=30" 400cr (100 sin mat / 100 con pull) 4x100 con manoplas y aletas (25 punto muerto de crol / 75cr progresivo cada 25m) d=30" 100 suaves libres Total: 2500m		Descanso
BICI		11.00h CARRETERA (PISTAS) 1h suave por terreno variado Total: 60min		19.45h CIRCUITO 15' progresivos en cadencia cada 5' (70 a 90rpm) 6x1'30" (15" sprint / 1'15" ritmo medio) rec 3'30" suaves libres 15' regresivos en cadencia cada 5' (90 a 70rpm) Total: 60min		Salida continua Entre 2h30' y 4h30' terreno variado. Total: 150-270min	Descanso
CARRERA	19.45h PISTAS JÓVENES 1,8km suaves d=1' 1,3km medio d=1' 900m fuertes d=1' 400m fuertes d=1' 1,3km medio d=1' 1,8km suaves d=1' 4x50m prog d=30" ADULTOS 2,7km suaves d=1' 1,8km medio d=1' 900m fuertes d=1' 400m fuertes d=1' 1,8km medio d=1' 2,7km suaves d=1' 4x50m prog d=30" Total: 7,7km-10,5km		19.45h PISTAS JÓVENES 15' calentar 3x300m fuertes d=1' 2x1,2km ritmo medio d=3' 15' suaves ADULTOS 15' calentar 4x300m fuertes d=1' 2x1,6km ritmo medio d=3' 5' suaves Total: 45-50min		Carrera continua Entre 45' y 1h25' suaves 4x100m prog de la 1ª a la 4ª d=1' Total: 50-90min	Las/os de media y larga distancia Hacer 15' suaves al bajar de la bici Total: 15min	Descanso
OTROS / COMPETICIONES		9.30h FUNCIONAL (PISTAS)		18h FUNCIONAL (PISTAS) o MUSCULACIÓN (pag. 3)			Descanso

PLANIFICACIÓN CARRERA A PIÉ 2026

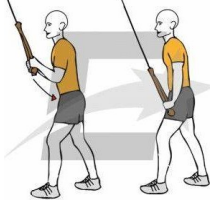
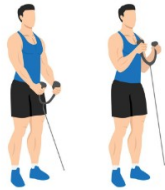
FECHA: 19-1 al 25-1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARRERA	19.45h PISTAS JÓVENES 1,8km suaves d=1' 1,3km medio d=1' 900m fuertes d=1' 400m fuertes d=1' 1,3km medio d=1' 1,8km suaves d=1' 4x50m prog d=30" ADULTOS 2,7km suaves d=1' 1,8km medio d=1' 900m fuertes d=1' 400m fuertes d=1' 1,8km medio d=1' 2,7km suaves d=1' 4x50m prog d=30" Total: 7,7km-10,5km		19.45h PISTAS JÓVENES 15' calentar 3x300m fuertes d=1' 2x1,2km ritmo medio d=3' 15' suaves ADULTOS 15' calentar 4x300m fuertes d=1' 2x1,6km ritmo medio d=3' 5' suaves Total: 45-50min		Carrera continua Entre 45' y 1h25' suaves 4x100m prog de la 1ª a la 4ª d=1' Total: 50-90min	Fartlek 15' calentar 10' (1' fuerte / 1' suave) 5' suaves 10' (45" fuerte / 1'15" suave) 5' suaves 10' (30" fuerte / 1'30" suave) 5' suaves Total: 60min	Descanso
OTROS / COMPETICIONES		9.30h FUNCIONAL (PISTAS)		18h FUNCIONAL (PISTAS) o MUSCULACIÓN (pag. 3)			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"

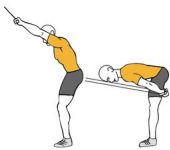
RITMOS GENERALES CARRERA (SEGÚN TEST 2KM)																
TRANSTRITLON 		RITMOS POR PORCENTAJE (SUAVES-MEDIOS-INTENSOS)							RITMOS DE TABLA (MUY INTENSOS)							
TIEMPO POR KM	RITMO TEST EN 400m	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	1000m	800m	600m	500m	400m	300m	200m	
2'45"	1'06"	3'42"	3'34"	3'26"	3'18"	3'09"	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"	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

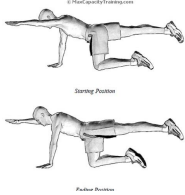
TRABAJAR CON PESOS QUE LES PERMITA EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS CON BUENA TÉCNICA. AJUSTAR LOS PESOS A LAS SERIES, REPETICIONES Y DESCANSO PAUTADOS.

PECTORAL (3X10REP D=30'')	PRENSA (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'')
							

MUSCULACIÓN CASA

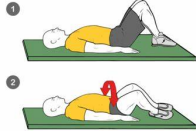
PECTORAL (3X10REP D=30'')	SENTADILLA ESTÁTICA (3X30''-1' D=1')	DORSAL (3X10REP D=30'')	LUNGE (3X10REP D=30'')	TRICEPS (3X10REP D=30'')	GEMELOS (3X10REP D=30'')	ADUCTORES (3X10REP D=30'')	GLUTEOS (3X10REP D=30'')
							

ABDOMINALES Y LUMBARES

ABDOMINALES 1 (3X30''-1' D=30'')	ABDOMINALES 2 (3X16REP D=30'')	LUMBARES Y GLUTEOS (3X16REP D=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'')	ROTACIÓN TORÁCICA (2X10REP X LADO DESC=30'')	ROTACIÓN LUMBAR TUMBADO (3X10REP DESC=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

