

MI PLANNING TRIATLON

Diseña tu semana tipo de entrenamientos. Te aconsejo tener 2 tipos de semanas, una mínima (para aquellas semanas que el curro, la familia, los estudios, los compromisos, la pereza, te impiden entrenar a tu gusto); te servirá para salvar la semana y poder volver a tu ritmo habitual, y no caer en dejarlo completamente una semana que enseguida se convierten en 2 semanas, 1 mes, andar siempre a trancas y barrancas, etc.

El otro planning sería el que se amolde a tus horarios y posibilidades reales de entrenamiento. Sí, tienes que ser muy realista con lo que eres capaz de entrenar, sino te desmotivarás y nunca tendrás continuidad en tus entrenamientos y ahí está la clave del éxito, en la constancia, en la continuidad, en seguir hacia adelante. Otro consejo que te doy es que no sacrifiques horas de sueño, ni de descanso por entrenar más, ya que "el mejor entrenamiento es un merecido descanso" y tu cuerpo no aguantará.

Otro punto importante, incluso más que entrenar es prevenir lesiones, ya que no te sirve de nada entrenar mucho unas semanas, meses, para luego tener una lesión que te impida entrenar y vuelta a empezar, o en el peor de los casos, "te joda el resto de tu vida". Para prevenir lesiones (ya ampliaremos este tema en el blog: <http://sopelanatriatloia.blogspot.com/>) muy importante cuidar tu técnica de ejecución de movimientos, sobre todo nadando, corriendo y en bicicleta, esto incluye además la posición del cuerpo. El calentamiento es la parte principal del entrenamiento para preparar el cuerpo para lo que vamos a realizar, no tengas prisa en demostrar lo rápido que vas y céntrate en hacerlo bien. Estira, estira y estira, muy importante tener los músculos elásticos (diferente de flexibles, no somos contorsionistas, pero tenemos que tener amplitud de movimiento y con control de fuerza en todo el movimiento). Hidratación y alimentación superimportante, así como las horas de sueño y de descanso/relajación. Elige el material por su comodidad y calidad, no por la publicidad, el color o por la marca.

Cada deportista somos diferentes (tamaño, peso, forma de pisar, contornos, manías,...) Déjate asesorar por especialistas y ten cuidado con los jetsas (razonamiento: este es más caro, pues es mejor). Protege las articulaciones (rodillas, sobre todo) del frío, de la humedad, etc... Y al primer síntoma de dolor, para, analiza y busca la causa.

mi planteamiento mínimo								mi planning semanal								
	L	M	X	J	V	S	D		L	M	X	J	V	S	D	
N								N								N
B								B								B
C								C								C
O								O								O

DIFERENTES PLANNINGS TRIATLON

	L	M	X	J	V	S	D
N	1		1		1		
B						1	1
C		1		1			
O							

	L	M	X	J	V	S	D
N		1		1			
B						1	1
C	1		1		1		
O							

7 horas semanales, planteamiento mínimo

	L	M	X	J	V	S	D
N	1		1		1		1
B						2	2
C		1		1		1	
O		30'			30'		

	L	M	X	J	V	S	D
N		1		1		1	
B						2	2
C	1		1		1		1
O		30'			30'		

12 horas semanales, planteamiento normal

	L	M	X	J	V	S	D
N	1		2		2		1
B		2				3	3
C	1	1	1	1	1	1	
O	30'			30'			

	L	M	X	J	V	S	D
N	1		1,5		1,5		1
B		2		1		3	3
C	1	1	1	1	1	1	
O	30'			30'			

21 horas semanales, planteamiento bueno

	L	M	X	J	V	S	D
N	1	1	1	1,5	2		1
B		2	1,5	2		3	3
C	1	1	1	1	1	1	
O	30'		30'		30'		

	L	M	X	J	V	S	D
N	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1
B		2	1,5	2		4	4
C	1	1	1	1	1	1	
O	30'		30'		30'		30'

26 h. sem. planteamiento perfecto

30 h. sem. planteamiento TOP

	L	M	X	J	V	S	D
N	2	2	1	2	2	1	1
B	2	2	2	2	2	3	3
C	1	1	1	1	1		1
O		30'		30'		1	

35 h. sem. Planteamiento volumen
Profesional, vacaciones, liberado,...

nota: A lo largo de la temporada, tienes que planificar cuales son tus objetivos principales y en función de ellos desarrollar tu planning que jugará con la intensidad y el volumen (no entrenarás las mismas horas al principio que en el pico de volumen que en el afinamiento cerca de tu prueba objetivo, y la intensidad también será diferente). Pero es importante que tengas claro cómo organizarte.