

A photograph of a triathlon race scene, likely during the run segment. Several athletes in black triathlon suits and yellow helmets are running away from the camera. The suits have various sponsor logos, including 'Orico' and '100%'. A crowd of spectators is visible on the left, with one person taking a photo. The background shows trees and a clear sky. The overall image has a dark, slightly desaturated tone.

XVI PINEDO TRIATLÓ

CONTROL DEL RITMO DE CARRERA

El control del ritmo de la carrera es una parte muy importante del entrenamiento, de este control depende la intensidad del esfuerzo del deportista y por tanto la correcta asimilación del entrenamiento, ya que hay que tener en cuenta que para un determinado esfuerzo corresponde un determinado descanso, con el fin de seguir los objetivos marcados en la planificación.

Una intensidad de entrenamiento por debajo del umbral mínimo no realiza ninguna estimulación al sistema cardiovascular y no produce en el cuerpo ninguna necesidad de mejora, del mismo modo que una intensidad excesiva estresa al organismo y se produce un efecto de agotamiento crónico que hace imposible que el cuerpo pueda realizar las adaptaciones necesarias en el sistema cardiovascular.

Para aquellos que siguen un plan de entrenamiento básico de “empezar a correr” es aconsejable el control de la intensidad del ejercicio mediante medidores de frecuencia cardiaca los cuales deben ajustarse en función de la tabla que se adjunta de “RITMO POR PULSACIONES” y su equivalente o control del “RITMO POR SENSACIONES”.

RITMO POR SENSACIONES

Calentamiento o recuperación: Trote al que empezamos a correr o recuperamos después de un ritmo explosivo.

Ritmo suave: Ritmo que nos permite correr durante muchas horas, podemos hablar.

Ritmo medio: Ritmo que nos obliga a esforzarnos un poco para mantenerlo por debajo de un ritmo de competición.

Ritmo fuerte: Ritmo que supone un gran esfuerzo, se puede aguantar unos minutos.

Ritmo explosivo: Ritmo a tope que nos acelera la respiración obligándonos a parar en series cortas.

RITMO POR PULSACIONES

Calentamiento o recuperación	50 al 60%
Ritmo suave	60 al 70%
Ritmo medio	70 al 80%
Ritmo fuerte	80 al 90%
Ritmo explosivo	90 al 95%
Pulsaciones máximas	100%

CALENTAMIENTO CON EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

Estos ejercicios se deben realizar sobre una superficie sin desnivel, en una distancia de 30 metros. Sirven como calentamiento así como para perfeccionar nuestra técnica de carrera.

1. Andar de Puntillas.

A pasos muy cortos, andar de puntillas, elevando al máximo los talones. Se realizan tres variantes: la primera con la punta de los pies hacia delante, la segunda con la punta de los pies hacia fuera y la tercera con la punta de los pies hacia dentro.

2. Andar de talones.

A pasos muy cortos, andar de talones, elevando al máximo las puntas de los pies. Se realizan tres variantes: la primera con la punta de los pies hacia delante, la segunda con la punta de los pies hacia fuera y la tercera con la punta de los pies hacia dentro.

3. Carrera Lateral.

Brazos hacia delante y hacia atrás a la vez, coordinados con cada salto. Saltos laterales, tocándose los tobillos en el punto más alto.

4. Zancada corta elevando una sola rodilla, luego cambiar.

Coordinando bien con el movimiento de brazos, llevando el codo hacia atrás lo máximo. Se hace cada mitad del recorrido elevando una sola pierna.

5. Saltos cortos, correr de puntera, sin apenas flexionar la rodilla.

Impulsar sólo con el tobillo, tirando más hacia arriba que hacia delante. (impulsión con pierna retrasada)

6. Lo mismo elevando una rodilla alternativamente en cada zancada.

Es un juego de tobillo que se realiza como si fuese un baile (Salto de bailarina)

7. Skipping normal.

Tirando de brazos, con los codos flexionados. Correr elevando mucho las rodillas, con mucha frecuencia y sin apenas avanzar.

8. Skipping por detrás.

Echar ligeramente el tronco hacia delante y correr tocando con los talones en los glúteos.

9. Skipping medio, tirando fuerte de brazos.

Correr elevando las rodillas (a 60°), con mucha frecuencia de brazos y sin apenas avanzar

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1.- Flexiones de brazos



2.- Elevar caderas



2.- Crunch Oblicuos



2.- Bicicleta



1.- Descensos laterales



2.- Elevación piernas



2.- Laterales talón



2.- Giros laterales



ESTIRAMIENTOS BÁSICOS



Isiotibial y espalda



Abductores



Deltoides



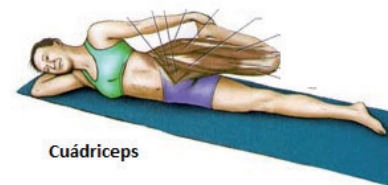
Tríceps



Dorsal



Glúteos y lumbares



Cuádriceps



Isiotibial



Abdominales



Glúteos



Abductores



Psoas Iliaco



Gemelos



Gemelos



Cuello

PLAN DE ENTRENAMIENTO - SEMANA 1

LUNES	Día de descanso. Estiramientos y yoga si es posible.	
MARTES	Natación técnica · 350 m combinado estilo libre y espalda a ritmo suave · 5 x (25 m de piernas a ritmo suave. 20" de descanso. 50 m de técnica de crol a ritmo suave. 20" de descanso. 75 m crol a ritmo suave. 20" descanso.)	· 150m de natación con brazos y pull a ritmo suave
MIÉRCOLES	Día de descanso. Estiramientos y yoga si es posible.	
JUEVES	Carrera de prueba · 5 minutos de carrera a ritmo suave · 3 minutos de carrera a ritmo moderado + 2 minutos de carrera a ritmo medio-alto + 5 minutos de carrera a ritmo suave.	· 5 minutos de descanso. · 3 km de carrera a contrareloj. Registra tu tiempo y tu frecuencia cardíaca. · 10 minutos de enfriamiento · El test de 3 km hazlo por una superficie plana.
VIERNES	Bicicleta a ritmo suave · 90 minutos de ciclismo a ritmo suave	
SÁBADO	Natación a ritmo constante · 300 m de natación a ritmo suave. · 50 metros de natación a ritmo suave + 15 segundos de recuperación. · 50 metros de natación a ritmo moderado + 15 segundos de recuperación. · 50 metros de natación a ritmo medio + 15 segundos de recuperación.	· 50 metros de natación a ritmo alto + 15 segundos de recuperación. · 3 minutos de descanso · 400 m de natación croll contrareloj. No salgas muy parido, intenta mantener un ritmo constante. Registra tu tiempo.
DOMINGO	Día de descanso. Estiramientos.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO - SEMANA 2

LUNES

Natación a ritmo constante

- 100 m de combinación de trabajo de piernas por una parte y otros 100 m de nado con brazos y pull. Ritmo suave y descanso de 10 segundos. Repetir 3 veces

- 400m de ritmo moderado con 30 segundos de descanso. Repetir 3 veces.
- 200m de estilo libre combinación con natación de espalda a ritmo suave.

MARTES

Bicicleta de prueba

- 15 minutos de ciclismo a ritmo suave
- 5 minutos de ciclismo a ritmo medio.
- Test de 16 km a contrareloj. Registra tu tiempo y frecuencia cardíaca si es posible.

- 20 minutos de ciclismo a ritmo suave.
- Estiramientos al acabar la sesión.

MIÉRCOLES

Carrera Trote suave

- 5 a 10 minutos de calentamiento con ejercicios de movilidad
- 30 minutos de carrera a ritmo suave
- 10 minutos de carrera a ritmo enfriamiento

- Estiramientos

JUEVES

Día de descanso. Estiramientos y yoga si es posible.

VIERNES

Natación ritmo suave

- 200 m combinación de estilo libre y espalda a ritmo suave.
- 300 m de natación con brazos croll y pull a ritmo suave.
- Descanso 30 segundos . Repetir 3 veces.

- 200 m estilo libre a ritmo suave.

SÁBADO

Bicicleta Largo

- 120 minutos de ciclismo, realizando 45 minutos de ciclismo a ritmo medio.

DOMINGO

Carrera de rodaje largo

- 50 minutos de carera a ritmo suave manteniendo el ritmo y las pulsaciones constante. Esto te ayudará a aumentar tu resistencia base.

PLAN DE ENTRENAMIENTO - SEMANA 3

LUNES	Día de descanso. Estiramientos y yoga si es posible.	
MARTES	Natación ritmo · 200m de calentamiento con combinación de croll y espalda a ritmo suave · 50 metros de natación de técnica + 15 segundos recuperación · 50 metros de natación a ritmo suave + 15 segundos de recuperación. · 50 metros de natación a ritmo moderado + 15 segundos de recuperación. · 50 metros de natación a ritmo medio + 15 segundos de recuperación.	· 50 metros de natación a ritmo alto + 15 segundos de recuperación. · 1 minuto de descanso · 300 m de natación ritmo medio-alto. Descanso 30 segundos. Repetir 2 veces. · Intenta nadar estos 300 metros al ritmo de objetivo de la carrera. · Estiramientos al acabar la sesión.
MIÉRCOLES	Carrera Trote suave · 5 a 10 minutos de calentamiento con ejercicios de movilidad · 30 minutos de carrera a ritmo suave	· 10 minutos de carrera a ritmo enfriamiento · Estiramientos
JUEVES	Ciclismo ritmo fuerte · 20 minutos de bicicleta a ritmo suave. + 10 minutos de bicicleta a ritmo medio. Repetir 3 veces. · Recorrido ondulado. No te levantes del sillín.	· Estiramientos
VIERNES	Natación ritmo constante · 200 m combinación de estilo libre y espalda a ritmo suave. · 500 m de natación ritmo del día de la prueba. Descanso 30 segundos. Repetir 2 veces.	· 200 m estilo libre a ritmo suave.
SÁBADO	Bicicleta con carrera a pie · 5 minutos ciclismo ritmo suave · 5 minutos ciclismo ritmo moderado · 5 minutos ciclismo ritmo medio-alto · 5 minutos ciclismo ritmo suave	· 30 minutos ciclismo ritmo medio-alto <i>Bájate y directo a la carrera</i> · 10 minutos de carrear a ritmo medio-alto · 10 minutos de carrera a ritmo suave · 5 minutos carrera ritmo suave.
DOMINGO	Si estás cansado tomate el día libre. Sino trabaja 20 minutos de trote suave ó 50 minutos de ciclismo suave ó 1000 metros de natación a ritmo constante suave.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO - SEMANA 4

LUNES

Natación ritmo suave

- 200 m combinación de estilo libre y espalda a ritmo suave.
- 200 m de natación ritmo suave. Descanso 30 segundos. Repetir 5 veces.
- 200 m estilo libre a ritmo suave.

MARTES

Carrera entrenamiento series

- 5 minutos carrera ritmo suave
- 4 minutos carrera ritmo moderado
- 3 minutos carrera ritmo medio-alto
- 2 minutos trote recuperación
- 2 minutos carrera ritmo medio-alto + 1 minuto carrera suave + 1 minutos

- carrera ritmo alto + 1 minuto carrera ritmo suave. Repetir 4 veces.
- 5 minutos ritmo trote recuperación.
- Estiramientos

MIÉRCOLES

Día de descanso. Haz una sesión de yoga si puedes

JUEVES

Ciclismo ritmo fuerte

- 20 minutos de bicicleta a ritmo suave. + 10 minutos de bicicleta a ritmo medio. Repetir 3 veces.
- Recorrido ondulado. No te levantes del sillín.

- Estiramientos

VIERNES

Natación ritmo

- 200m de calentamiento con combinación de croll y espalda a ritmo suave
- 50 metros de natación de técnica + 15 segundos recuperación
- 50 metros de natación a ritmo suave + 15 segundos de recuperación.
- 50 metros de natación a ritmo moderado + 15 segundos de recuperación.

- 50 metros de natación a ritmo medio + 15 segundos de recuperación.
- 50 metros de natación a ritmo alto + 15 segundos de recuperación.
- 1 minuto de descanso
- 300 m de natación ritmo medio-alto. Descanso 30 segundos. Repetir 2 veces.
- Intenta nadar estos 300 metros al ritmo de objetivo de la carrera.

SÁBADO

Carera rodaje largo

- 60 minutos carrera ritmo suave.

DOMINGO

Bicicleta Largo

- 120 minutos de ciclismo, realizando 45 minutos de ciclismo a ritmo medio.

PLAN DE ENTRENAMIENTO - SEMANA 5

LUNES

Día de descanso.

MARTES

Día de descanso.

MIÉRCOLES

Carrera trote suave

- 5 minutos calentamiento con ejercicios de movilidad suaves
- 40 minutos de carrera a ritmo suave.
- Estiramientos

JUEVES

Natación ritmo

- 200m de calentamiento con combinación de croll y espalda.
- 50 metros de natación de técnica + 15 segundos recuperación
- 50 metros de natación a ritmo suave + 15 segundos de recuperación.
- 50 metros de natación a ritmo moderado + 15 segundos de recuperación.

- 50 metros de natación a ritmo medio + 15 segundos de recuperación.
- 50 metros de natación a ritmo alto + 15 segundos de recuperación.
- 1 minuto de descanso
- 300 m de natación ritmo medio-alto. Descanso 30 segundos. Repetir 2 veces.
- Intenta nadar estos 300 metros al ritmo de objetivo de la carrera.

VIERNES

Día de descanso. Intenta hacer una sesión de yoga.

SÁBADO

Bicicleta de prueba

- 15 minutos de ciclismo a ritmo suave
- 5 minutos de ciclismo a ritmo medio.
- Test de 16 km a contrareloj.

Registra tu tiempo y frecuencia cardiaca si es posible.

- 20 minutos de ciclismo a ritmo suave.
- Estiramientos al acabar la sesión.

DOMINGO

Carera rodaje largo

- 60 minutos carrera ritmo suave.

PLAN DE ENTRENAMIENTO - SEMANA 6

LUNES

Natación ritmo

- 200m de calentamiento con combinación de croll y espalda a ritmo suave
- 50 metros de natación de técnica + 15 segundos recuperación
- 50 metros de natación a ritmo suave + 15 segundos de recuperación.
- 50 metros de natación a ritmo moderado + 15 segundos de recuperación.

- 50 metros de natación a ritmo medio + 15 segundos de recuperación.
- 50 metros de natación a ritmo alto + 15 segundos de recuperación.
- 1 minuto de descanso
- 800 m de natación ritmo medio-alto
- Intenta nadar estos 800 metros al ritmo de objetivo de la carrera.

MARTES

Día de descanso

MIÉRCOLES

Carrera de prueba

- 5 minutos de carrera a ritmo suave
- 3 minutos de carrera a ritmo moderado + 2 minutos de carrera a ritmo medio-alto + 5 minutos de carrera a ritmo suave.

- 5 minutos de descanso.
- 3 km de carrera a contrareloj. Registra tu tiempo y tu frecuencia cardíaca.
- 10 minutos de enfriamiento
- El test de 3 km hazlo por una superficie plana.

JUEVES

Bicicleta a ritmo suave

- 90 minutos de ciclismo a ritmo suave

VIERNES

Natación técnica

- 300 m de natación combinada de estilo libre y espalda a ritmo suave.
- 25m de piernas a ritmo suave. 20 segundos de descanso. 50 m de ejercicios de técnica a ritmo suave. 20 segundos de descanso. 75 m natación a ritmo

- suave. 20 segundos de descanso. Repetir 5 veces.
- 150m natación brazos con pull a ritmo suave.
- Estiramientos

SÁBADO

Bicicleta con carrera a pie

- 15 minutos ciclismo ritmo suave
- 15 minutos ciclismo ritmo medio-alto
- 15 minutos ciclismo ritmo suave

- 30 minutos ciclismo ritmo medio-alto
- Bájate y directo a la carrera***
- 3km carrera a ritmo medio-alto
- 2 km carrera a ritmo suave

DOMINGO

Carrera trote suave

- 10 minutos ejercicios de movilidad
- 40 minutos carrera ritmo suave.
- Estiramientos

PLAN DE ENTRENAMIENTO - SEMANA 7

LUNES	Natación máxima · 200m de calentamiento con combinación de croll y espalda a ritmo suave · 50m de piernas a ritmo suave. 10 segundos descanso. Repetir 2 veces. · 25m de natación a ritmo máximo + 25m a ritmo suave. 20 segundos de descanso. Repetir 4 veces.	· 400m natación ritmo medio-alto. · 200m a ritmo suave. · Estiramientos
MARTES	Bicicleta-ritmo suave · 10 minutos a ritmo suave · 10x (15 segundos a ritmo máximo + 1 minutos 45 segundos a ritmo suave.)	· 35 minutos a ritmo medio · 15 minutos a ritmo suave
MIÉRCOLES	Incremento de carrera · 15 minutos de carrera a ritmo suave · 12 minutos de carrera a ritmo moderado · 8 minutos de carrera a ritmo medio-alto.	· 5 minutos de carrera suave · Estiramientos
JUEVES	Día de descanso.	
VIERNES	Natación ritmo · 200m de calentamiento con combinación de croll y espalda. minutos de ciclismo a ritmo suave · 50 metros de natación de técnica + 15 segundos recuperación · 50 metros de natación a ritmo suave + 15 segundos de recuperación. · 50 metros de natación a ritmo moderado + 15 segundos de recuperación.	· 50 metros de natación a ritmo medio + 15 segundos de recuperación. · 50 metros de natación a ritmo alto + 15 segundos de recuperación. · 1 minuto de descanso · 800 m de natación ritmo medio-alto · Intenta nadar estos 800 metros al ritmo de objetivo de la carrera.
SÁBADO	Bicicleta con carrera a pie · 2 x (35 minutos ciclismo ritmo suave +15 minutos ciclismo moderado.) · 5 minutos de ciclismo de carrera suave Bájate y directo a la carrera	· 20 minutos de carrera a ritmo suave
DOMINGO	Carrera trote suave · 10 minutos ejercicios de movilidad · 40 minutos carrera ritmo suave. · Estiramientos	

PLAN DE ENTRENAMIENTO - SEMANA 8

LUNES	Natación máxima · 200m de calentamiento con combinación de croll y espalda a ritmo suave · 50m de piernas a ritmo suave. 10 segundos descanso. Repetir 2 veces. · 25m de natación a ritmo máximo + 25m a ritmo suave. 20 segundos de descanso. Repetir 4 veces.	· 400m natación ritmo medio-alto. · 200m a ritmo suave. · Estiramientos
MARTES	Bicicleta-ritmo suave · 10 minutos a ritmo suave · 10x (15 segundos a ritmo máximo + 1 minutos 45 segundos a ritmo suave.)	· 35 minutos a ritmo medio · 15 minutos a ritmo suave
MIÉRCOLES	Carrera trote suave · 10 minutos ejercicios de movilidad · 30 minutos carrera ritmo suave	
JUEVES	Día de descanso.	
VIERNES	Natación ritmo · 200m de calentamiento con combinación de croll y espalda. · 800 m de natación ritmo medio-alto · Intenta nadar estos 800 metros al ritmo de objetivo de la carrera.	
SÁBADO	Bicicleta con carrera a pie · 2 x (35 minutos ciclismo ritmo suave +15 minutos ciclismo moderado.) · 5 minutos de ciclismo de carrera suave Bájate y directo a la carrera	· 20 minutos de carrera a ritmo suave
DOMINGO	Día de descanso.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO - SEMANA 9

LUNES

Natación máxima

- 200m de calentamiento con combinación de croll y espalda a ritmo suave
- 50m de piernas a ritmo suave. 10 segundos descanso. Repetir 2 veces.
- 25m de natación a ritmo máximo + 25m a ritmo suave. 20 segundos de descanso. Repetir 4 veces.

- 400m natación ritmo medio-alto.
- 200m a ritmo suave.
- Estiramientos

MARTES

Día de descanso

MIÉRCOLES

Bicicleta-ritmo suave

- 10 minutos a ritmo suave
- 15 segundos a ritmo máximo + 1 minutos 45 segundos a ritmo suave. Repetir 10 veces

- 35 minutos a ritmo medio
- 15 minutos a ritmo suave

JUEVES

Día de descanso

VIERNES

Bicicleta con carrera a pie

- 50 minutos ciclismo ritmo suave .
- Bájate y directo a la carrera***
- 10 minutos de carrera a ritmo suave

SÁBADO

Día de descanso

DOMINGO

¡XVI TRIATLÓN PINEDO!