

ASSESSORAMENT ESPECÍFIC PER A TRIATLÓ: PLANIFICACIÓ I ENTRENAMENT

CRISTIAN ARGENTE GARCIA

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport; UV

Especialitat Alt Rendiment de Natació; UV

Entrenador Nacional de Triatló; FETRI

Tècnic Superior Esportiu; TAFAD

Algemesí, 22 d'Octubre 2016

ÍNDEX

1. Planificació en Triatló / Pautes a seguir:

- 1.1 Establir Objectius i Modalitat de Competició
- 1.2 Elaboració/Avaluació de Tests
- 1.3 Clarificar Orientació i Zones d'entrenament
- 1.4 Periodització Tradicional Orientativa Tipus
- 1.5 Periodització Sistema ATR

2. Consells a l'Entrenament:

- 2.1 Generals
- 2.2 Natació
- 2.3 Ciclisme
- 2.4 Carrera a Peu
- 2.5 Transicions

1. PLANIFICACIÓ EN TRIATLÓ / PAUTES A SEGUIR:

1.1 ESTABLIR OBJECTIUS I MODALITAT COMPETICIÓ:

- Realistes, coherents, clars i motivadors.
- Circuit TriWhite, Rànking CV, Autonòmics, Lliga de Clubs, Circuit NDS, Proves Individuals, etc...
- Supersprint, sprint, olímpic, MD, LD.
- Planificació i Entrenament acorde a la demanda fisiològica de la modalitat a competir.

DEMANDA	SPRINT	OLÍMPIC	MD	LD
Capacitat anaeròbica <2min / Fc màx.	**	**	*	*
Potència aeròbica 2-10min / Fc 95-100%	****	***	**	*
Capacitat aeròbica 40min / Fc 85%	*****	*****	***	**
Eficiència aeròbica 1h 30min / Fc 75%	****	****	*****	*****
Capacitat aeròbica lipolítica >50min / Fc 60-70%	***	***	*****	*****
Tipus Resistència Específica	RLD2 (35´-90´)	RLD3 (90´-6h)	RLD3 (90´-6h)	RLD4 (>6h)
IMPORTANT	VO2màx prop a UMAN, força i eficiència tècnica	Màxima economia de l'esforç. Tolerància psicològica i altre variables.		

1. PLANIFICACIÓ EN TRIATLÓ / PAUTES A SEGUIR:

1.2 ELABORACIÓ/AVALUACIÓ DE TESTS:

- Individual per a cada segment.
- Establir zones d'entrenament i ritmes.
- Control i Avaluació: cada 2 mesos.
- Medició FC i àcid làctic.

1. PLANIFICACIÓ EN TRIATLÓ / PAUTES A SEGUIR:

1.3 CLARIFICAR ORIENTACIÓ I ZONES D'ENTRENAMENT:

- **REC:** recuperació activa, escalfament i descans entre sèries. Son necessàries i fonamentals per a recuperar. Sense descans no hi ha millora.
- **AEL:** rodatges a ritmes constants, poden ser de llarga durada on podem mantindre una conversació. L'objectiu: base aeròbica, eficiència energètica i UAE.
- **AEM:** carrera continua, sèries llargues o curtes, amb poc descans. L'objectiu: UMAN.
- **AEI:** entrenaments on tocarà "patir" un poc i dels que hi ha que quantificar bé per tal de no portar-nos a un sobreentrenament. Objectiu: VO2 màx.

PERIODITZACIÓ TRADICIONAL ORIENTATIVA TIPUS

MES	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST
FASE	PRETEMPORADA		1ª PART DE LA TEMPORADA: FASE HIVERN					2ª PART DE LA TEMPORADA: FASE ESTIU				
PROVES	DUATLÓ/TRIATLÓ FINALS		DUATLÓ FINALS, MARATÓ, MITJA MARATÓ					TRIATLONS: sprint, olímpic, MD, LD				DESCANS
PERÍODES	PERÍODE PREP. GENERAL		PERÍODE PREP. ESPECÍFIC / PERIODE PRE I COMP. (segons objectius)					PERIODE PRE I COMPETITIU (segons objectius)				
CONTINGUTS I OBJECTIUS (principals)	Acondicionament Físic General Base Aeròbica (ritmes extensius) Capacitat aeròbica Tècnica carrera i natació		Resistència a la força (resistència muscular) Força Explosiva (objectiu duatlons) Tècnica carrera i natació Capacitat i Potència aeròbica Capacitats anaeròbiques TREBALL ESPECÍFIC, VOLUMS I INTENSITATS MITJA MARATÓ (en cas de ser objectiu) TREBALL ESPECÍFIC ORIENTATS A MD i LD (1-2 picos a la temporada) TREBALL PER BLOCS ATR (diverses competicions a la temporada)					Força explosiva Velocitat Potència aeròbica Potència i capacitat anaeròbica TREBALL ESPECÍFIC ORIENTATS A MD i LD (seguiment) TREBALL PER BLOCS ATR (seguiment)				Descans: 15-17 dies + Activació: 16-19 dies (eixides bici suaus, senderisme, trots suaus, manteniment muscular...)
MÈTODES ENTRENAMENT	Mètodes Continus Continus Variables Tècnica Força General		Mètodes Continus Continus Variables Fraccionats (sèries) Tècnica Força Resistència Entrenament multidisciplinari					Mètodes Continus Continus Variables Fraccionats (sèries) Transicions Entrenament multidisciplinari				Descans + Rodatge Oci Gaudir
INTENSITAT	Volum Alt Càrregues Baixes		Volum Mig Càrregues altes					Volum Baix Càrregues Altes				Volum Baix Càrregues Baixes

1. PLANIFICACIÓ EN TRIATLÓ / PAUTES A SEGUIR:

1.5 PERIODITZACIÓ SISTEMA ATR:

- **Acumulació:** CA i F.màxima. Sessions per baix de l'UAE, amb algun treball aïllat per damunt en zones UMAN. Treball tècnic de cada segment.
- **Transformació:** PA i CAP. ANAE. S'incrementa la càrrega en zones d'UMAN. Es busca no treballar en zones entre umbrals.
- **Realització:** similar al bloc de transformació, però amb una reducció molt important de la càrrega d'entrenament.

2. CONSELLS A L'ENTRENAMENT

2.1 GENERALS:

- Quantificar l'entrenament NO en volum sols, sinó en temps e intensitats.
- Força: evita lesions. Seqüència: Força general, força màxima, força resistència, força explosiva, força adaptada al gest tècnic.
- CORE: 3 dies/setmana.
- Importància del DESCANS, l'alimentació i suplementació.
- Precaució als volums exagerats

OBJECTIU	NATACIÓ	CICLISME	CARRERA A PEU
SPRINT	1.300-1.400m	60-80min	35-40min
OLÍMPIC	1.600-1.900m	90min - 2h	50-55min
MD	2.000-2.200m	3h	70-80min
LD	3.500-4.000m	5-6h	2-2,5h

2. CONSELLS A L'ENTRENAMENT

2.2 NATACIÓ:

- 3 sessions/setmana de forma general.
- 4 sessions/setmana en fase volum.
- Exercicis de remades, dins i fora de l'aigua.
- Treballar tots els estils: afavoreix els contrastos.
- NO deixar el treball de tècnica: PRIMORDIAL. Avaluació.
- Preparació per a aigües obertes: diferent tècnica, pas per boia, orientació, onatge, etc...
- Preferiblement, realitzar les sessions sense fatiga.

2. CONSELLS A L'ENTRENAMENT

2.3 CICLISME:

- Dominar habilitats individuals, grupals i de transició.
- L'entrenament ha d'estar medit en temps e intensitat, NO en km.
- En proves amb drafting: l'esforç és variable, tindre-ho en compte.
- En proves sense drafting: l'esforç està marcat personalment, controlar-ho.

2. CONSELLS A L'ENTRENAMENT

2.4 CARRERA A PEU:

- Ha d'entrenar-se també amb fatiga. No sols de forma aïllada.
- Existeix drafting i ens pot ajudar.
- **IMPORTANT:** tècnica de carrera: treballar-ho als mesocicles inicials sobretot.

2. CONSELLS A L'ENTRENAMENT

2.5 TRANSICIONS:

- 1 sessió/setmana **SEMPRE**.
- Entrenament creuat: en amateurs està demostrat que l'entrenament en ciclisme aporta beneficis fisiològics a la carrera a peu, i a l'inversa.
- S'ha de fer al llarg de tota la temporada, depenent de l'objectiu del microcicle: tècnic o estimulació de zona fisiològica.
- L'entrenament de multitransicions es molt vàlid per a agafar habilitat i tècnica. Resulta clau en proves sprint.

GRÀCIES A TOTS/ES
PER LA VOSTRA ATENCIÓ
#TRISENSEIS

