

CONSIDERACIONS PRÈVIES A LA PLANIFICACIÓ

➤ DEMANDA FISIOLÒGICA I MANIFESTACIONS ENERGÈTIQUES SEGONS MODALITATS:

El triatló, en totes les seues modalitats i distàncies, està enquadrat en quan a esport de resistència dins el següent grup:

Resistència de Base 2 (preparatòria)	Resistència Aeròbica General de Intensitat Submàxima (75-85% VO2 màx.)	Esports cíclics amb altes exigències energètiques en resistència específica
--	--	---

Taula 1. Resistència de Base.

Si ho desglossem en les diferents modalitats i distàncies en les que es pot competir, trobem:

RITMES D'ENTRENAMENT	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.		

Taula 2. Resistència específica. Continguts a treballar.

***** molt important, a cada sessió / **** bastant important, en 2 de cada 3 sessions /
 *** important, en 1 de cada 3 sessions / ** poc important, de tant en tant /
 * molt poc important, alguna volta

En **llarga distància**, ha d'existir el requisit que el VO2 Màx. estiga prop del UMAN; amb això aconseguirem mantenir una intensitat moderada – elevada sense produir àcid làctic.

En **distàncies sprints**, el requisit prioritari es mantenir el VO2 Màx. elevat.



➤ **PERFIL DEL TRIATLÓ:**

PRE-REQUISITS CONDICIONALS ENERGÈTICS:

1. Resistència general: intervé més de la setèima part de la musculatura total del cos. A més, es troba dins de RLD 2, RLD 3, RLD 4 (*resistència específica de llarga durada*); segons modalitat i distància. Les bases energètiques del rendiment són les reserves de glucògen muscular i hepàtic; oxidació de les grasses.

2. Capacitat aeròbica: fonamental per a rendir en triatló és el temps que l'esportista és capaç de mantenir el seu consum d'oxigen prop del màxim.

- UMAN en natació: 72-76% VO2 màx.
- UMAN en ciclisme: 61-81% VO2 màx.
- UMAN en cursa a peu: 70-72% VO2 màx.

3. Potència i capacitat anaeròbica làctica: moments puntuals com pot ser l'eixida, canvis de direcció en les boies, canvis de ritme en ciclisme i carrera a peu; i aplegada a meta.

PRE-REQUISITS CONDICIONALS NEURO – MUSCULARS

- Força màxima, força resistència, força velocitat, velocitat resistència.
- Carrera a peu: amplitud i adaptació al gest biomecànic seguint una progressió de menor a major ritme.

PRE-REQUISITS INFORMACIONALS

1. Natació:

- Tàctica i tècnica en aigües obertes.
- Posició d'eixida.
- Es permet drafting.
- Sempre que es pugui utilitzar neoprè.

2. Transició Natació - Ciclisme:

- Despullar-se del neoprè.
- Tindre visualitzat el nostre lloc al box.
- Col·locació del dorsal darrere, casc i demés.
- Agafar un bon grup a la vegada que ens calcem dalt la bici les sabatilles (en cas de proves amb drafting).

3. Ciclisme:

- Si es permet el drafting, aprofitar per conservar energia.
- Fases decisives en proves amb drafting: atacs, escapades, agafar roda, ascensions, arribada i eixida de zona de transició.
- Habilitats tècniques individuals: utilització del desenrotllament i cadència de pedaleig, domini dels frens, traçada de corbes, descensos i ascensos.



- Habilitats tècniques grupals en proves amb drafting: anar a roda, relleus, ventalls.

- Correcta posició en proves no drafting (biomecànica).
- Moment idoni d'hidratació i suplementació.
- Cadència entre 80-85 rpm, afavoreix la posterior cursa a peu.

4. Transició Ciclisme – Carrera a peu:

- En proves drafting, col·locar-me en llocs davanters del grup.
- A l'últim km, pedalejar de peu per a buscar una cadena d'impulsió similar a la carrera a peu.
- Deixar bici, casc i canvi de sabatilles ràpid (entrenable).

