

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				DESCANS
PROVES	DUATLÓ/TRIATLÓ FINALS		DUATLÓ FINALS, MARATÓ, MITJA MARATÓ					TRIATLONS: sprint, olímpic, MD, LD				
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 <b>TREBALL ESPECÍFIC, VOLUMS I INTENSITATS MITJA MARATÓ</b> (en cas de ser objectiu) <b>TREBALL ESPECÍFIC ORIENTATS A MD i LD</b> (1-2 picos a la temporada) <b>TREBALL PER BLOCS ATR</b> (diverses competicions a la temporada)					Força explosiva Velocitat Potència aeròbica Potència i capacitat anaeròbica <b>TREBALL ESPECÍFIC ORIENTATS A MD i LD</b> (seguiment) <b>TREBALL PER BLOCS ATR</b> (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

Taula 1: Periodització tradicional orientativa tipus



Es tracta d'una periodització orientativa. El nostre club és un grup molt heterogeni on cadascú es marca uns objectius anuals. No es pot planificar de forma general. La planificació i el seguiment del treball ha de ser individual. **Principi de l'entrenament: individualització.**

De totes formes, es marca a forma d'assessorament, on cadascú pot orientar e iniciar la seqüència de la periodització segons el mes de descans o inici de la seua pròpia temporada.

En aquesta periodització seguirem una progressió polaritzada. **IMPORTANTÍSSIM EL TREBALL DE TÈCNICA EN TOTES LES FASES INICIALS.**

Aquesta forma de **periodització tradicional** seria vàlida per a aquells membres del club que s'inicien en el món del triatló i també per a aquells que tenen un únic objectiu anual o dos. Ens evitem treballs d'excessiva càrrega, "sobrentrenament", i a més a més, possibilita un desenvolupament tècnic adequat; aspecte important en el segment de natació, que és un esport purament tècnic.



Com s'observa als "continguts i objectius" de la *taula 1*, apareix un model de càrregues per blocs i mesocicles **ATR** (acumulació, transformació, realització). En els sistemes de **periodització per blocs ATR**, existeix una alta concentració de càrrega d'entrenament focalitzada en un número mínim d'habilitats tècniques o fisiològiques.

Segons al mesocicle d'**ATR** al que ens trobem, treballarem més un aspecte o altre. Per exemple, en el 1er hi haurà majoria de microcicles destinats a l'*acumulació*; però ja en el 2on disminuïrem eixe treball i augmentarem els microcicles de *transformació*, ja que portem un bon treball del anterior bloc o mesocicle.

Aspectes a treballar en cadascun dels blocs **ATR**:

- **Acumulació**: capacitat aeròbica i força màxima. Son sessions predominantment per baix de l'**UAE**, amb algun treball aïllat per damunt en zones **UMAN**. També inclou treball tècnic de cada segment.

- **Transformació**: potència aeròbica màxima i capacitat anaeròbica. S'incrementa la càrrega en zones d'**UMAN**. Es busca no treballar en zones entre umbrals.

- **Realització**: el contingut ha treballar es el mateix que en el bloc de transformació, però amb una reducció molt important de la càrrega d'entrenament.

Aquest exemple de **periodització ATR** seria l'adequa't per a aquells membres del club que tenen diferents objectius al llarg de la temporada, com podria ser: lliga trifitness, lliga de clubs, triwhite, etc..

---

\*UAE: umbral o llindar aeròbic

\*UMAN: umbral o llindar anaeròbic

\*PREP: preparatori

\*PRE-COMP: precompetitiu

