

# Planificación de 12 semanas

¿No sabes qué hacer o cómo organizar tus entrenamientos para preparar un duatlón? en la siguiente planificación te damos una idea para preparar tu primer duatlón en 12 semanas.

Primero:

- 1.- Realiza una prueba médica para descartas problemas de salud.
- 2.- Si te es posible consigue un/a amig@ para entrenar, sobre todo para las salidas en bicicleta.
- 3.- Asegúrate de que la bicicleta que vas utilizar tiene las medidas adecuadas a ti, también todo el material que vas a utilizar (zapatillas, ropa ...).
4. Los días que se marcan en la planificación son orientativos, en el caso de cambiar deja un día entre los días de carrera.
- 5.- Si no te ves capaz de realizar los entrenamientos de la siguiente semana repite la semana que ya has realizado.

## 1ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	
Movilidad articular + 10' andar + 3 x [3' correr + 2' andar] + 5' andar + Estiramientos		Mov. art.+ 10' andar + 3 x [3' correr + 2' andar] + 5' andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar de 40' por carretera llana + Estiramientos	
Total: 30'		Total: 30'			Total: 40'	

## 2ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	
Mov.art. + 10' andar + 3 x [3' correr + 2' andar] + 5' andar + Estiramientos		Mov.art.+ 10' andar + 4 x [3' correr+ 2' andar] + 5' andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar de 40' por carretera llana + Estiramientos	
Total:30'		Total: 35'			Total: 40'	

# Planificación de 12 semanas

## 3ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	<i>Bicicleta</i>
Mov.art. + 10´ andar + 4 x [3´ correr + 2´ andar] + 5´ andar + Estiramientos		Mov.art. + 10´ andar + 4 x [4´ correr + 2´ andar] + 5´ andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar de 40´ por carretera llana + Estiramientos	Mov.art. + salida a rodar de 40´ por carretera llana + Estiramientos
Total: 35´		Total: 40´			Total: 40´	Total: 40´

## 4ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	<i>Bicicleta</i>
Mov. art. + 5´ andar + 5 x [4´ correr+ 2´ andar] + 5´ andar + Estiramientos		Mov.art.+ 5´ andar + 5 x [4´ correr+ 2´ andar] + 5´ andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar de 45´ por carretera llana + Estiramientos	Mov.art. + salida a rodar de 45´ por carretera llana + Estiramientos
Total: 40´		Total: 40´			Total: 45´	Total: 45´

# Planificación de 12 semanas

## 5ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	<i>Bicicleta</i>
Mov.art.+ 5´ andar + 5 x [4´ correr + 1´ andar] + 5´ andar + Estiramientos		Mov.art.+ 5´ andar + 3 x [4´ correr+ 1´ andar] + 10´ andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar 1 hora por carretera llana + Estiramientos	Mov.art. + salida a rodar 1 hora por carretera llana + Estiramientos
Total: 35´		Total: 30´			Total: 60´	Total: 60´

## 6ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	<i>Bicicleta</i>
Mo. art. + 5´ andar+ 4 x [5´ correr + 2´ andar] + 5´ andar + Estiramientos		Mov.art.+ 5´ andar + 3 x [5´ correr+ 2´ andar] + 5´ andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar 1 hora por carretera llana + Estiramientos	Mov.art. + salida a rodar 1 hora por carretera llana + Estiramientos
Total: 40´		Total: 30´			Total: 60´	Total: 60´

# Planificación de 12 semanas

## 7ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	<i>Bicicleta</i>
Mov.art. + 5' andar + 3 x [8' correr+ 2' andar] + 5' andar + Estiramientos		Mov.art. + 5' andar + 3 x [8' correr+ 2' andar] + 5' andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar 1 hora por carretera llana + Estiramientos	Mov.art. + salida a rodar 1 hora por carretera llana + Estiramientos
Total: 40'		Total: 40'			Total: 60'	Total: 60'

## 8ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	<i>Bicicleta</i>
Mov.art. + 5' andar + 2 x [10' correr + 1' andar] + 5' andar + Estiramientos		Mov.art. + 5' andar + 2 x [10' + 2' andar] + 5' andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar 1 hora 15' por carretera llana + Estiramientos	Mov.art. + salida a rodar 1 hora 15' por carretera llana + Estiramientos
Total: 30'		Total: 30'			Total: 75'	Total: 75'

# Planificación de 12 semanas

## 9ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	<i>Bicicleta</i>
Mov.art. + 10' andar + 3 x [10' correr + 2' andar] + 5' andar + Estiramientos		Mov.art.+ 10' andar + 3 x [10' + 2' andar] + 5' andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar 1 hora 15' incluyendo una subida + Estiramientos	Mov.art. + salida a rodar 1 hora 15' incluyendo una subida + Estiramientos
Total: 50'		Total: 50'			Total: 75'	Total: 75'

## 10ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	<i>Bicicleta</i>
Mov.art. + 10' andar + 3 x [10' correr + 2' andar] + 5' andar + Estiramientos		Mov.art.+ 5' andar + 2 x [15' correr + 1' andar] + 5' andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar 1 hora 15' incluyendo una subida + Estiramientos	Mov.art. + salida a rodar 1 hora 15' incluyendo una subida + Estiramientos
Total: 45'		Total: 40'			Total: 75'	Total: 75'

# Planificación de 12 semanas

## 11ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	<i>Bicicleta</i>
Mov.art. + 10' andar + 2 x [15' correr + 2' andar] + 5' andar + Estiramientos		Mov.art.+ 5' andar + 2 x [20' correr+ 1' andar] 5' andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar 1 hora 15' incluyendo una subida + Estiramientos	Mov.art. + salida a rodar 1 hora 15' incluyendo una subida + Estiramientos
Total: 45'		Total: 50'			Total: 75'	Total: 75'

## 12ª semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Carrera</i>		<i>Carrera</i>			<i>Bicicleta</i>	<i>Bicicleta</i>
Mov.art. + 10' andar + 2 x [20' correr + 2' andar] + 5' andar + Estiramientos		Mov.art.+ 5' andar + 30' correr + 3' andar + 15' correr+ 5' andar + Estiramientos			Mov.art. + salida a rodar 1 hora 30' incluyendo una subida + Estiramientos	Mov.art. + salida a rodar 1 hora 30' incluyendo una subida + Estiramientos
Total: 55'		Total: 60'			Total: 75'	Total: 75'

# Planificación de 12 semanas

## MOVILIDAD ARTICULAR



# Planificación de 12 semanas

## ESTIRAMIENTOS

