

Radiografía del Deporte

Triatlón Olímpico



Radiografía del Deporte



OLÍMPICO

1500m

40Km

10Km

Radiografía del Deporte



OLÍMPICO	17 + 2 min	60 + 5 min	30 + 2 min	1h 48 + 5 min
----------	------------	------------	------------	---------------

*Transiciones=
T1/40" – T2/30"

Tiempos de los ganadores del último Cto. de España y rango de los 10 primeros clasificados

Radiografía del Deporte

OLÍMPICO (MIN)	Salida 200m (<2' 20") 12x100 (1' 12") 100 (<1' 10")	Media: \pm 40km/h 6-8 picos de potencia de entre 1' – 3'	1Km x 2' 45"/Km 9Km x 3' 00"/Km (Sprints, ataques, escapadas)	?
----------------	--	---	--	---

*Transiciones=
T1/40" – T2/30"

Radiografía del Deporte

OLÍMPICO (MIN)	Salida 200m (Cap Ana) 12x100 (<U Ana) 100 (Pot Ae)	40Km/h = < ↓ Un Ana → U Ae Picos = Pot y Cap Ana Láctica	Una parte en U Ae – U Ana y también entre U Ana - Pot Ae (con recursos anaeróbicos)	1H 50min = U Ae; <U Ana; Pot Ae; Pot y Cap Ana Láct; Aláctica
----------------	---	---	--	---

*Transiciones=
T1/40" – T2/30"

Radiografía del Deporte

OLÍMPICO (MIN)	Salida 200m (R4) 12x100 (MLSS-R2) 100 (R3-R3+)	40Km/h = >R1 – MLSS <R2 (Efic. Aeróbica) Picos = R3 - R4	Una parte en R1 – R2 y también entre R2 – R3 (R4 – R5 – R6 ?;)	1H 50min = R1; R2; R3 y R3+; R4 – R5; R6
----------------	---	---	--	---

*Transiciones=
T1/40” – T2/30”

EJEMPLO

Necesidades Fisiológicas del deportista en Triatlón

- Factores Fisiológicos Determinantes:
 - Capacidad y Potencia Aeróbica (Vo_{2max})
 - El Umbral Anaeróbico (VT2)
 - Depósitos de glucógeno muscular y hepático
 - Oxidación de grasas (eficiencia)



Necesidades Fisiológicas del deportista en Triatlón

CONTENIDOS
SECUNDARIOS

(RECURSOS DE
COMPETICIÓN)

R4 – R5 – R6?

CONTENIDOS
PRIMARIOS

(RITMOS DE
COMPETICIÓN)

**R1 - R2 - R3 –
R3+**