

# Radiografía del Deporte

## Triatlón Sprint



# Radiografía del Deporte



SPRINT	750m	20Km	5Km	
--------	------	------	-----	--

# Radiografía del Deporte



SPRINT	9 + 2 min	30 + 5 min	15 + 2 min	56 + 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

SPRINT (MIN)	Salida 200m ( $<2' 20''$ ) 4x100 ( $1' 12''$ ) 150 ( $<1' 50''$ )	Media $\pm 40\text{Km/h}$ 3-4 picos potencia de entre $1' - 3'$	1Km x $3'/\text{Km}$ 4Km x $3' 10''/\text{Km}$ (Sprints, ataques, escapadas)	?
--------------	--	---	---	---

\*Transiciones=  
T1/ $40''$  – T2/ $30''$

# Radiografía del Deporte

SPRINT (MIN)	Salida 200m (Cap Ana) 4x100 (<U Ana) 150 (Pot Ae-Ana)	40Km/h = <Un Ana Picos = Pot y Cap Ana Láctica	Una parte en U Ae – U Ana y algo entre U Ana - Pot Ae (con recursos anaeróbicos)	56min = <=U Ana; Pot Ae; Pot y Cap Ana Láct; Aláctica
--------------	--	--	---	---

\*Transiciones=  
T1/40" – T2/30"

# Radiografía del Deporte

SPRINT (MIN)	Salida 200m (R4) 4x100 (MLSS-R2) 150 (R3-R3+)	40Km/h = >R1 – MLSS <R2 (Efic. Aeróbica) Picos = R3 - R4	Buena parte cerca de R2 y también entre R2 – R3 (R4 – R5 – R6 ?;)	56min = 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+**