

ATLETA		PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON						
Nome Cognome		WEEK 1						
WEEK 1		4-mar	5-mar	6-mar	7-mar	8-mar	9-mar	10-mar
		lun	mar	merc	gio	ven	sab	dom
<b>GARE</b>							<b>combinato</b>	
sedute	9							
tempo	1:00							
<b>S W I M</b>			200 risc 12x25mix pausa 10" 200tecnica 8x50 br sl pausa 10" 300+200+100+200+300 pausa 20"		200 risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 6x100 br sl pausa 10" 6x100 sl pausa 10" 16x25 3sl1df pausa5"		200 risc 6x100 1sl1mix 20"pausa 200tec 16x25 br palette pausa 5" 24x25 sl piano/forte pausa 5"	
Sedute	3		Aerobico		Aerobico		Aerobico/velocità	
[m]	6400		2200		2200		2000	
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>			30K MTB o rulli		40k MTB o rulli		60K bici corsa	
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>				2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 8X800 VEL + 5"SA REC 1'30" 2K FACILI				15 k collinari
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>F O R Z A</b>		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	1:00	1:00						
<b>NOTE</b>								



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2		11-mar	12-mar	13-mar	14-mar	15-mar	16-mar	17-mar
		lun	mar	merc	gio	ven	sab	dom
<b>GARE</b>							<b>combinato</b>	<b>combinato</b>
sedute	10							
tempo	0:00							
<b>S W I M</b>			200risc 12x25 sl un braccio solo pausa 10" 3x(100br+200gambe+200 sl) pausa 20" 12x25 3sl1df pausa 10"		200risc 12x25mix pausa 10" 8x50 br ripartenza 1'10 4x25 sl 1/2 forte 1/2piano pausa 30" <b>10x100 sl ripartenza 2'05</b> oppure pausa 10" 12x25sl palette pausa 5"		400risc 300 tecnica 12x50 br palette pausa 10" 8x75 sl (50piano25forte) pausa 15" 12x25 gambe forti pausa 10"	
Sedute	3		Aerobico		Lavoro centrale Soglia		Aerobico/velocità	
[m]	6800		2300		2300		2200	
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>					40k MTB o rulli		70K bici corsa	30k MTB
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>				2k facili +stretching+tecnica e allunghi 2X10X200 REC30"/4' 2k facili		10 k facili		fartlek collinare 2k facili + 3' facili+1' forte x 10 + 2k facili
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>F O R Z A</b>		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	0:00							
<b>NOTE</b>								



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 3

WEEK 3		18-mar lun	19-mar mar	20-mar merc	21-mar gio	22-mar ven	23-mar sab	24-feb dom
<b>GARE</b>							combinato	combinato
sedute	10							
tempo	0:00							
<b>S W I M</b>			200risc 200mix 200tecnica solo braccia con il pull buoy 8x25 1/2 forte 1/2 piano pausa 30" <b>6x200 sl ripartenza 4'00</b> oppure pausa 20" 16x25 3sl+1df pausa 5"		200risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 200tec 8x50 br palette pausa 10" <b>16x75 sl ripartenza 1'45</b> oppure pausa 10"		200 risc 6x100 1sl1mix 20" pausa 200tec 16x25 br palette pausa 5" 24x25 sl piano/forte pausa 5"	
Sedute	3		Lavoro centrale Soglia		Lavoro centrale Soglia		Aerobico/velocità	
[m]	6800		2400		2400		2000	
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
<b>B I K E</b>					40k MTB o rulli		80K bici corsa	40k bici corsa
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
<b>R U N</b>			12k corsa facile	2k facili + stretching+tecnica + allunghi  6X1000 REC 2' VEL +5" SA				8k corsa facile
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
<b>F O R Z A</b>		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	0:00							
<b>NOTE</b>								



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 4

WEEK 4		25-mar lun	26-mar mar	27-mar merc	28-mar gio	29-mar ven	30-mar sab	31-mar dom
<b>GARE</b>							<b>combinato</b>	
sedute	9							
tempo	0:00							
<b>S W I M</b>			200 risc 16x25mix pausa 10" 200 tec 10x(100br palette+50sl)pausa 10"e20" 200 gambe		200 risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 6x100 br palette sl pausa 10" 24x50 sl ripartenza 1'00 oppure 10" 200 gambe		400risc 300 tecnica 12x50 br palette pausa 10' 8x75 sl (50piano25forte) pausa 15" 12x25 sl parto piano arrivo forte pausa 15"	
Sedute	3		100 in soglia e i 50 più forti		Lavoro centrale Soglia		Aerobico/velocità	
[m]	7300		2500		2600		2200	
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>					40k MTB o rulli		90K bici corsa	
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>			10k facili	2k facili + stretching + tecnica + allunghi 3X5X300 REC 1/3' vel -15" SA 2k facili				18 k collinari
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>F O R Z A</b>		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	0:00							
<b>NOTE</b>								