

ATLETA

Nome Cognome



**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON**

WEEK 1

WEEK 1		1-apr lun	2-apr mar	3-apr merc	4-apr gio	5-apr ven	6-apr sab	7-apr dom
<b>CARE</b>								<b>A SCELTA</b>
sedute	10						<b>COMBINATO</b>	
tempo	1:00							
<b>S W I M</b>		200 risc 12x25mix pausa 10" 200 tecnica 4x100 br pal sl pausa 10" 3x(8x50 sl rip. 1.30) tra le serie 50 sciolto			200 risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 6x100 br pausa 10" 3x300 sl pausa 10" 16x25 sl pal pausa5"			500 FACILI+ 1500 ALLEGRI
Sedute	3							
[m]	4950	2450			2500			
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>			10K FACILI (100RPM) + 3 X 4' A 100 RPM SOGLIA + REC 3' FACILI (100RPM) + 10 K FACILI (100RPM)		10 K FACILI (100RPM) FORZA OSSIGENO: 3 x 2' a 50 RPM + 2' a 80/90 RPM + 2' a 100/110 RPM rec 5' facili (100RPM)		5x(6K BIKE + 1600 RUN)	80/100 K (inserire SFR in salita A 50 RPM)
Sedute	4							
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>				2400 facili su erba tecnica di corsa 10' intermittente (10"/10") 6x400 rec il tempo del 400 2400 facili su erba				12 K FACILI (MEGLIO SE COLLINARE)
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	8-apr lun	9-apr mar	10-apr merc	11-apr gio	12-apr ven	13-apr sab	14-apr dom
<b>CARE</b>							
sedute	10					COMBINATO	
tempo	0:00						
<b>S W I M</b>	200risc 12x25 sl un braccio solo pausa 10" 16x50 br sl pausa 10" 4x(100sl rip 3'+50sl rip 2') pausa 20" 16x25 3sl1df pausa 10"			200risc 12x25mix pausa 10" 8x50 br pal pausa 10 7x200 sl ripartenza 4'00 oppure pausa 10" 12x25sl piano/forte 10"			500 FACILI+ 1500 ALLEGRI
Sedute	3						
[m]	4500	1900		2600			
tempo	0:00						
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
<b>B I K E</b>		10K FACILI (100RPM) + 4 X 4' A 100 RPM SOGLIA + REC 3' FACILI (100RPM) + 10 K FACILI (100RPM)		10 K FACILI (100RPM) FORZA OSSIGENO: 3 x 3' a 50 RPM + 3' a 80/90 RPM + 3' a 100/110 RPM rec 5' facili (100RPM)		30 k bike + 8 run	80/100 K (inserire SFR in salita A 50 RPM)
Sedute	4						
[km]	0						
tempo	0:00						
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
<b>R U N</b>			2400 facili su erba tecnica di corsa 5x (800 erba medio + 400 SA) 2400 facili su erba				12 K FACILI (MEGLIO SE COLLINARE)
Sedute	2						
[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 3

WEEK 3		15-apr lun	16-apr mar	17-apr merc	18-apr gio	19-apr ven	20-apr sab	21-apr dom
<b>CARE</b>								<b>PASQUA</b>
sedute	7							
tempo	0:00							
<b>S W I M</b>		200risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 200tec 8x50 br palette pausa 10" <b>4x400 sl</b> pausa 30"			200risc 200mix 200tecnica solo braccia con il pull buoy 20x25 br sl pal pausa 5" 8x25 1/2 forte 1/2 piano pausa 30" <b>6x100 sl riaprtenza 3'00'</b> 200 piano			
Sedute	2							
[m]	4900	2800			2100			
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>			10K FACILI (100RPM) + 4 X 5' A 100 RPM SOGLIA + REC 3' FACILI (100RPM) + 10 K FACILI (100RPM)		10 K FACILI (100RPM) FORZA OSSIGENO: 3 x 4' a 50 RPM + 4' a 80/90 RPM + 4' a 100/110 RPM rec 5' facili (100RPM)		4x(11K BIKE + 2000 RUN)	
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>				2400 facili su erba tecnica di corsa 12'intermittente (12"/12") 12x200 rec il tempo del 200 2400 facili su erba				
Sedute	1							
[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 4

WEEK 4	22-apr lun	23-apr mar	24-apr merc	25-apr gio	26-apr ven	27-apr sab	28-apr dom
<b>GARE</b>				<b>SPRINT ECO RACE MILANO</b>			<b>OLIMPICO ECO RACE MILANO</b>
sedute 4						COMBINATO	
tempo 0:00							
<b>S W I M</b>	400risc 300 tecnica 12x50 br palette pausa 10" 8x75 sl (50piano25forte) pausa 15" 12x25 sl parto piano arrivo forte pausa 15"						
Sedute 1							
[m] 2200	2200						
tempo 0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
<b>B I K E</b>		10K FACILI (100RPM) + 5 X 5' A 100 RPM SOGLIA + REC 3' FACILI (100RPM) + 10 K FACILI (100RPM)					
Sedute 1							
[km] 0							
tempo 0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
<b>R U N</b>			se no gara il giovedì 2400 facili su erba tecnica di corsa 4x (800 erba medio + 600 SA) 2400 facili su erba				
Sedute 1							
[km] 0							
tempo 0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
<b>F O R Z A</b>	TABATA TRAINING						
Sedute 1							
tempo 0:00							
NOTE							