

ATLETA

Nome Cognome



**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON**

WEEK 1

WEEK 1	29-apr lun	30-apr mar	1-mag merc	2-mag gio	3-mag ven	4-mag sab	5-mag dom
<b>CARE</b>						<b>COMBINATO</b>	<b>A SCELTA RUN O BIKE</b>
sedute 10							
tempo 1:00							
<b>S W I M</b>	200 risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 6x100 br pausa 10" 3x300 sl pausa 10" 16x25 sl pal pausa5"			200 risc 12x25mix pausa 10" 200tecnica 4x100 br pal sl pausa 10" 3x(8x50 sl rip. 1,30) tra le serie 50 sciolto		500 FACILH+ 1500 ALLEGRI	
Sedute 3							
[m] 0							
tempo 0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>							
<b>B I K E</b>			80 k collinare			5x(10K BIKE + 2K RUN)	80/100 K (inserire SFR in salita A 50 RPM)
Sedute 3							
[km] 0							
tempo 0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>							
<b>R U N</b>			ORE 18 PARTENZA DAL CS DIREZIONE ONDA: 3X3 ONDE+1000 RITORNO AL CS				DON BOSCO RUN 10/20 K
Sedute 2							
[km] 0							
tempo 0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>							
<b>F O R Z A</b>	TABATA TRAINING			circuit training: 3 giri trazioni piegamenti braccia piegamenti testa burpee jump			
Sedute 2							
tempo 1:00	1:00						
<b>NOTE</b>							



**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON**

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2		6-mag lun	7-mag mar	8-mag merc	9-mag gio	10-mag ven	11-mag sab	12-mag dom
<b>CARE</b>							<b>MANTOVA OLIMPICO</b>	<b>A SCELTA BIKE O RUN</b>
sedute	9						<b>COMBINATO</b>	
tempo	0:00							
<b>S W I M</b>		200risc 12x25mix pausa 10" 8x50 br pal pausa 10 8x200 sl ripartenza 4'00 oppure pausa 10" 8x25sl piano/forte 10"			400risc 300 tecnica 12x50 br palette pausa 10" 8x75 sl (50piano25forte) pausa 15" 12x25 sl parto piano arrivo forte pausa 15"		500 FACILI+ 1500 ALLEGRI	
Sedute	2							
[m]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>			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)				30 k bike + 8 run	80 K MEGLIO SE COLLINARI
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>				2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI E TECNICA + TEST SOGLIA ANAEROBICA 7' MAX VEL REC 10' FACILI 10X200 REC 1',30" 2K FACILI	8K FACILI			12/15 K COLLINARE
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		13-mag lun	14-mag mar	15-mag merc	16-mag gio	17-mag ven	18-mag sab	19-mag dom
<b>CARE</b>							milanino sotto le stelle	combinato swim/bike
sedute	10							
tempo	0:00							
<b>S W I M</b>		200risc 6x50mix 1/2 per stile pausa 10" 8x50 br palette pausa 10" 5x400 sl 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" 6x100 sl riaprtenza 3'00 ' 200 piano			2500 sl
Sedute	3							
[m]	0							
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)			80k collinare
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>			8k leggera progressione	2400 FACILI ERBA + TECNICA +ALLUNGHI 5X(1000 SA + 200 REC ATTIVO + 200 VEL MAX) REC 3' ATTIVO ERBA+ 2400 FACILI			10k	
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 4

WEEK 4		20-mag lun	21-mag mar	22-mag merc	23-mag gio	24-mag ven	25-mag sab	26-mag dom
<b>CARE</b>							<b>COMBINATO</b>	a scelta bike o run
sedute	10							
tempo	0:00							
<b>S W I M</b>		200risc 6x50mix 1/2 per stile pausa 10" 8x50 br palette pausa 10" 16x100 sl rip 2'00			200risc 12x25 sl un braccio solo pausa 10" 16x50 br sl pausa 10" 4x(100sl rip 2'+50sl rip 1') pausa 20" 16x25 3sl1df pausa 10"		2000 sl +	
Sedute	3							
[m]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>			10K FACILI (100RPM) + 5 X 5' A 100 RPM SOGLIA + REC 3' FACILI (100RPM) + 10 K FACILI (100RPM)				2x (20k bike + 4k run)  per mezzo ironman 3x(20k + 4 k run)	80 k con salite
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>			10k facili	2400 FACILI+ TECNICA CORSA + ALLUNGHI 1X1500 +10" SA REC 1,30" 3X500 -10"SA REC 2' 5X300 -20"SA REC 2,30"				15 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>								