

ATLETA

Nome Cognome



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

WEEK 1

WEEK 1		27-mag lun	28-mag mar	29-mag merc	30-mag gio	31-mag ven	1-giu sab	2-giu dom
GARE							COMBINATO	MEDIO LOVERE C.I.
sedute	10							
tempo	1:00							
S W I M		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" 10x(75sl+25slforte) pausa 10" 200braccia dorso doppia bracciata		GAGGIANO/MONATE 1500 PROVA MUTA	
Sedute	3							
[m]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			10K FACILI (100RPM) + 4 X 4' A 100 RPM SOGLIA + REC 3' FACILI (100RPM) + 10 K FACILI (100RPM)		40K FACILI		40K	
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N			8K LEGGERA PROGRESSIONE	3k facili su erba stretching+tecnica corsa 8X (150+150 rec 50mt attivo) rec 2' + 2000 vel +10" SA			10K	
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
F O R Z A		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	1:00	1:00						
NOTE								



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2		3-giu lun	4-giu mar	5-giu merc	6-giu gio	7-giu ven	8-giu sab	9-giu dom
GARE							DEEJAY TRI	PIZZICHETTONE DEEJAY TRI
sedute	6						COMBINATO	
tempo	0:00							
S W I M		300 risc TEST SOGLIA 2000 metri non stop segnarsi il tempo impiegato			400risc 300 tecnica 12x50 br palette pausa 10" 24x25 sl/do forti a 45" 6x50 sl parto piano arrivo forte pausa 1'30			500 FACILI+ 1500 ALLEGRI
Sedute	2							
[m]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			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)					
Sedute	1							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N				3k facili direzione onda + stretching 3x (3 onda + 1000 svelto) rec attivo + 3k facili	3K FACILI + 15X80MT ALLUNGHI + 3K FACILI			
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
F O R Z A		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	0:00							
NOTE								



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 3

WEEK 3		10-giu lun	11-giu mar	12-giu merc	13-giu gio	14-giu ven	15-giu sab	16-giu dom
GARE							OLIMPICO BARDOLINO	combinato swim/bike
sedute	9							
tempo	0:00							
S W I M		200risc 6x50mix 1/2 per stile pausa 10" 8x50 br palette pausa 10" 400+300+200+100do+200+3 00+400 pausa 30-20-10"			200risc 200mix 200tecnica solo braccia con il pull buoy 20x25 br sl pal pausa 5" 8x25 1/2 forte 1/2 piano pausa 30" 12x50 sl riaprtenza 1'30" 200 piano			2500 sl
Sedute	3							
[m]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			40K FACILI		40 K FACILI			60K COLLINARE
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N			8K LEGGERA PROGRESSIONE	3k facili erba + stretching + tecnica corsa + 2x(200/400/600/600/400/200) rec 1'3" vel -20"/-15"/-10" 3k facili erba				
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
F O R Z A		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	0:00							
NOTE								



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 4

WEEK 4		17-giu lun	18-giu mar	19-giu merc	20-giu gio	21-giu ven	22-giu sab	23-giu dom
GARE							COMBINATO	a scelta bike o run
sedute	8							
tempo	0:00							
S W I M		200risc 6x50mix 1/2 per stile pausa 10" 8x50 br palette pausa 10" 16x100 3sl+1do rip 2'00 0 10"			200risc 12x25 sl un braccio solo pausa 10" 16x50 br sl pausa 10" 6x(100sl rip 2'+50sl rip 2') pausa 20" 16x25 3sl1do doppia bracciata pausa 10"		2000 sl +	
Sedute	3							
[m]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			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)				3X20 BIKE+3K RUN	
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N				3k facili direzione onda + stretching 5x1000 rec 2' 3k facili	3K FACILI + 15X80MT ALLUNGHI + 3K FACILI			
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
F O R Z A		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	0:00							
NOTE								