

ATLETA

Nome Cognome



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

WEEK 1

WEEK 1		26-ago lun	27-ago mar	28-ago merc	29-ago gio	30-ago ven	31-ago sab	1-set dom
GARE							COMBINATO	
sedute	9							
tempo	1:00							
S W I M		200risc 12x25 sl un braccio solo pausa 10" 3x(200br+100gambe+200 sl) pausa 20" 12x25 3sl1df pausa 10"			200 risc 16x25mix pausa 10" 200 tec 10x(100br palette+50sl)pausa 10"e20" 200 gambe		2K	
Sedute	3							
[m]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			giro Castellazzo 10k risc rpm 90/100 6x2500 (1 forte /1 piano) 10 k facili		giro Castellazzo 10k risc rpm 90/100 8x2500 (1 forte /1 piano) 10 k facili		3/4x 10k bike+2 run a seguire nuoto 1500 facili	
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N				3k risc direzione onda: 4x1000 svelti rec 2' 3k facili				10 k facili
Sedute	2							
[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		2-set lun	3-set mar	4-set merc	5-set gio	6-set ven	7-set sab	8-set dom
GARE							combinato	
sedute	8							
tempo	0:00							
S W I M		200risc 12x25mix pausa 10" 8x50 br pal pausa 10 8x200 sl ripartenza 4'00 oppure pausa 10" 8x25sl piano/forte 10"			200risc 6x50mix 1/2 per stile pausa 10" 8x50 br palette pausa 10" 5x400 sl pausa 30"			
Sedute	1							
[m]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			giro Castellazzo 10k riscaldamento + 10k al 90% + 10k facili		giro Castellazzo 10k riscaldamento + 10k al 90% + 2,5k facili + 2,5k max vel		4X(10K BIKE/2,4K CORSA) a seguire Nuoto 1500 facili	100 K
Sedute	4							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N				3k risc direzione onda: 5x60 allunghi salita 1000/1500/1500/1000 svelti rec 2' 3k facili				12 k 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		9-set	10-set	11-set	12-set	13-set	14-set	15-set
		lun	mar	merc	gio	ven	sab	dom
GARE							COMBINATO	
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 6x50mix 1/2 per stile pausa 10" 8x50 br palette pausa 10" 400+300+200+100do+200+300 +400 pausa 30-20-10"			
Sedute	2							
[m]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			giro Castellazzo 10k riscaldamento + 10k al 90% + 2,5 k facili + 2,5 k max vel+ 2,5 k facili		giro Castellazzo 10k riscaldamento + 10k al 90% + 2,5k facili + 10k al 90%+ 10k facili		5X(10K BIKE/2,4K CORSA) a seguire Nuoto 2000 facili	
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N				3k risc direzione onda: 5x60 allunghi salita 2000/1500/1000/500 svelti rec 2' 3k facili				15 k 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 4

WEEK 4		16-set lun	17-set mar	18-set merc	19-set gio	20-set ven	21-set sab	22-set dom
GARE								OLIMPICO ENDINE MEZZO CERVIA
sedute	6							
tempo	0:00							
S W I M		200 risc 12x25mix pausa 10" 200tecnica 4x100 br pal sl pausa 10" 10x(75sl+25slforte) pausa 10" 200braccia dorso doppia bracciata			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			
Sedute	1							
[m]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			50K facili		30/40 K facili			
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N			8K FACILI	3K corsa facile stretching + tecnica corsa+ 10x80 allunghi+ 1x2000 (max vet) 3k corsa facile				
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
F O R Z A		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	0:00							
NOTE								