

ATLETA		PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON						
Nome Cognome		WEEK 1						
WEEK 1		10-feb	11-feb	12-feb	13-feb	14-feb	15-feb	16-feb
		lun	mar	merc	gio	ven	sab	dom
<b>GARE</b>							combinato	
sedute	11							
tempo	1:00							
<b>S W I M</b>		sl=stile libero do= dorso ra=rana df=delfino mix= df- do-ra-sl P=pinne Pal=palette G=solo gambe Br=solo braccia con pullbuoy T=tavoletta B=boccaglio	200 risc 12x25mix pausa 10" 200 B tecnica 8x50 br sl pausa 10" 3x(200+150+100+50) seconda serie sl palette pausa 20"			200 risc 8x50 P mix 1/2 per stile pausa 10" 3x200 br Pal sl pausa 10" 8x100 sl pausa 10" 16x25 3sl1df pausa5"	200 facili 400 B+P 400 sl br Pal+500sl	
Sedute	4							
[m]	6200		2300			2400	1500	
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
<b>B I K E</b>			5' FORZA RESISTENTE 52x12 RPM 60 4'x1' ALTERNATE LEG 52x12 RPM 55 5' SFR 52x12 RPM 50 1xAGILITA' 42x21 7'x 100-110-120-130-120-110- 100		5' FORZA RESISTENTE 52x12 RPM 60 4'x1' ALTERNATE LEG 52x12 RPM 55 5' SFR 52x12 RPM 50 1xAGILITA' 42x21 7'x 100-110-120-130-120-110- 100		50 k	70k
Sedute	4		n° ripetizioni 3-3-3		n° ripetizioni 3-3-3			
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
<b>R U N</b>				2k FACILI+ALLUNGHI 2X2000 (400+10"SA/400-10" SA) 2X1000 (200+10"SA/200-10"SA) 2X500 (100+10"SA/100-10"SA) REC 1'30" 2K FACILI			8k	
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
<b>F O R Z A</b>		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	1:00	1:00						
NOTE								



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2		17-feb lun	18-feb mar	19-feb merc	20-feb gio	21-feb ven	22-feb sab	23-feb dom
<b>GARE</b>							<b>combinato</b>	<b>cross cinisello</b>
sedute	9							
tempo	0:00							
<b>S W I M</b>			200risc 12x25 P sl un braccio solo pausa 10" <b>3x(200br+100gambe+200 sl) pausa 20"</b>			200risc 12x25mix pausa 10" 8x50 br pal pausa 10 <b>12x100 sl ripartenza 2'05</b> oppure pausa 10" 12x25sl B piano/forte 10"	200 facili 400 B+P 400 sl br Pal+500sl	
Sedute	3							
[m]	6200		2300			2400	1500	
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>			10' FORZA RESISTENTE 52x12 RPM 60 4'x1' ALTERNATE LEG 52X12 RPM 55 5' SFR 52X12 RPM 50 1xAGILITA' 42X21 7'x 100-110-120-130-120-110-100		10' FORZA RESISTENTE 52x12 RPM 60 4'x1' ALTERNATE LEG 52X12 RPM 55 5' SFR 52X12 RPM 50 1xAGILITA' 42X21 7'x 100-110-120-130-120-110-100		50k	
Sedute	3		n° ripetizioni 2-3-2		n° ripetizioni 2-3-2			
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>				2K FACILI + ALLUNGI TEST SOGLIA ANAEROBICA 7' MAX VEL 2K FACILI			esercizi tecnica corsa	
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	0:00							
<b>NOTE</b>								



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 3

WEEK 3		24-feb	25-feb	26-feb	27-feb	28-feb	29/02/2019	1-mar
		lun	mar	merc	gio	ven	sab	dom
<b>GARE</b>							combinato	cross paderno
sedute	9							
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>6x300 sl</b> <b>riarprtenza 6'00</b> oppure pausa 20"			200risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 200 B tec 8x50 br palette pausa 10" <b>16x100 sl</b> <b>ripartenza 2'05</b> oppure pausa 10"	200 facili 400 B+P 400 sl br Pal+500sl	
Sedute	3							
[m]	6900		2600			2800	1500	
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>			10' FORZA RESISTENTE 52x12 RPM 60 4'x1' ALTERNATE LEG 52X12 RPM 55 10' SFR 52X12 RPM 50 1xAGILITA' 42X21 7'x 100-110-120-130-120-110-100		10' FORZA RESISTENTE 52x12 RPM 60 4'x1' ALTERNATE LEG 52X12 RPM 55 10' SFR 52X12 RPM 50 1xAGILITA' 42X21 7'x 100-110-120-130-120-110-100		50k	
Sedute	3		n° ripetizioni 2-2-2		n° ripetizioni 2-2-2			
[km]	0							
tempo	0:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>				2k FACIL+ALLUNGHI 3x 1000/500/1000 (SA/-15"SA/+5"SA) REC 1'/2'			esercizi tecnica di corsa	
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	0:00							
<b>NOTE</b>								



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 4

WEEK 4	2-mar lun	3-mar mar	4-mar merc	5-mar gio	6-mar ven	7-mar sab	8-mar dom
<b>GARE</b>						combinato	
sedute	9						
tempo	0:00						
<b>S W I M</b>		200 risc 16x25 P mix pausa 10" 200 tec 300-200-100-200-300-200-100 pausa20" dispari con palette pausa 10"e20" 200 gambe			200 risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 4x100 br palette sl pausa 10" 20x75 sl ripartenza 1'40 oppure 10"	200 facili 400 B+P 400 sl br Pal+500sl	
Sedute	3						
[m]	6200	2200			2500	1500	
tempo	0:00						
CARICO PERCEPTO 1 - 10							
<b>B I K E</b>		Allenamento esterno Rotonde piccole con 50x12 2 ripetizioni Rotonde piccole con 50x16 2 ripetizioni		Allenamento esterno Rotonde piccole con 50x12 2 ripetizioni Rotonde piccole con 50x16 2 ripetizioni		50k	
Sedute	3						
[km]	0						
tempo	0:00						
CARICO PERCEPTO 1 - 10							
<b>R U N</b>			2K FACILI+ ALLUNGHI + 3X 1200/400/1200 (SA/-20"SA/+5"SA) REC 1/2" 2K FACILI			12k con variazioni vel	
Sedute	2						
[km]	0						
tempo	0:00						
CARICO PERCEPTO 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 5		9-mar lun	10-mar mar	11-mar merc	12-mar gio	13-mar ven	14-mar sab	15-mar dom
<b>GARE</b>							<b>combinato</b>	
sedute	10							
tempo	0:00							
<b>S W I M</b>			200 risc 12x25mix pausa 10" 200 B tecnica 8x50 br sl pausa 10" <b>3x(200+150+100+50)</b> seconda serie sl palette pausa 20"			TEST 2000	200 facili 400 B+P 400 sl br Pal+500sl	
Sedute	3							
[m]	4100		2600				1500	
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
<b>B I K E</b>			Allenamento esterno Rotonde piccole con 50x12 2 ripetizioni Rotonde piccole con 50x16 2 ripetizioni		Allenamento esterno Rotonde piccole con 50x12 2 ripetizioni Rotonde piccole con 50x16 2 ripetizioni		60k collinare	90k
Sedute	4							
[km]	0							
tempo	0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
<b>R U N</b>				2K FACILI+ ALLUNGHI + 4X2000 (400+5"SA/400-5"SA) REC 2' 2K FACILI			8k in progressione	
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>								