

ATLETA		PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - TRIATHLON						
Nome Cognome		WEEK 1						
WEEK 1		26-nov lun	27-nov mar	28-nov merc	29-nov gio	30-nov ven	1-dic sab	2-dic dom
DATE								EURO TRAIL PADERNO
sedute	8							
tempo	01:00							
S W I M		1X1000 A1 2X300 A2 REC 30" 3X200 A2 REC 20" 4X100 B1 REC 10"			500 A1 10X50 TECNICA 4X(75A1+75B2) 4X100 MISTI 500A1		300 A1 3X(200 A2+100 DORSO) 10X(75 B1 +25 RANA) 300 A1	
Sedute	3							
[m]	7600		2600		2500		2500	
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			40K MTB				50K MTB	
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N				2k facili + stretching+tecnica + allunghi 200/300/400 (-20"/-15"/-10 SA) 300/400/500 (-15"/-10"/-5" SA) 400/500/600 (-10"/-5"/SA) 500/400/300 (-5"/-10"/-15" SA) 400/300/200 (-10"/-15"/-20" SA) rec 1/2'	5k facili esercizi core 10x80 allunghi erba 2k facili			
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
F O R Z A		TABATA TRAINING (portare tappetino, funicella e ketball)						
Sedute	1							
tempo	01:00	01:00						
NOTE								



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2		3-dic lun	4-dic mar	5-dic merc	6-dic gio	7-dic ven	8-dic sab	9-dic dom
DATE								
sedute	10							
tempo	00:00							
S W I M			6x400 (A1/B1) REC 1'		500 A1 10X50 TECNICA 4X(50A1+100B2) 4X100 MISTI 500A1			250 A1 1500 (200A2+100B1) 250 A1
Sedute	3							
[m]	2500				2500			
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			40 MTB				50 MTB	50 MTB
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N				2k facili + stretching+ tecnica e allunghi 1x1000 SA rec 2' 10x400 -10"SA rec1/2' 1x1000 + 10" SA	5k facili+ circuito 4x(trazioni/piegamento su testa/squat jump/piegamento braccia)		15k facili meglio se collinari	
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
F O R Z A		TABATA TRAINING (portare tappetino, funicella e ketball)						
Sedute	1							
tempo	00:00							
NOTE								



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 3

WEEK 3	10-dic lun	11-dic mar	12-dic merc	13-dic gio	14-dic ven	15-dic sab	16-dic dom
DATE							BABBO RUN CROSS STAFFETTA CASSANO MAGNAGO
sedute	9						
tempo	00:00						
S W I M		750A1 5X50 REC A 1' 750 A1 10X25 REC A 30"		300 A1 10X50 TECNICA 8X(100A1 + 50B2) 300 (RANA/DORSO)		TEST 100 VASCHE!!!	
Sedute	3						
[m]	7300	2500		2300		2500	
tempo	00:00						
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
B I K E		1H 30' RULLI				50 K MTB	50 MTB
Sedute	3						
[km]	0						
tempo	00:00						
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
R U N			2k facili + stretching+ tecnica e allunghi 4x (700/500/300) SA/-10"/-20" rec 1/3' attivo	5k facili esercizi core 10x80 allunghi erba 2k facili			
Sedute	2						
[km]	0						
tempo	00:00						
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING (portare tappetino, funicella e ketball)						
Sedute	1						
tempo	00:00						
NOTE							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 4

WEEK 4	17-dic lun	18-dic mar	19-dic merc	20-dic gio	21-dic ven	22-dic sab	23-dic dom
DATE							CROSS SOCIALE VIRTUS SENAGO
sedute	8						
tempo	00:00						
S W I M		500 A1 2X4X100 MISTO REC1' 500 (25 TESTA FUORI+25MAX ALLUNGAMENTO) 500 A1		400 A1 4X200 REC A 4' 4X100 REC A 2' 4X50 REC A 1' 400 A1		250 A1 10X50 TECNICA TEST 1000 250 A1	
Sedute	3						
[m]	6500	2300		2200		2000	
tempo	00:00						
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
B I K E		1H 30' RULLI				50 K MTB	
Sedute	2						
[km]	0						
tempo	00:00						
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
R U N			2k facile + stretching + tecnica e allunghi STAFFETTONE A TRE 10K	5k facili+ circuito 4x(trazioni/piegamento su testa/squat jump/piegamento braccia)			
Sedute	2						
[km]	0						
tempo	00:00						
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING (portare tappetino, funicella e ketball)						
Sedute	1						
tempo	00:00						
NOTE							