

ATLETA		PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON						
Nome Cognome		WEEK 1						
WEEK 1		7-gen lun	8-gen mar	9-gen merc	10-gen gio	11-gen ven	12-gen sab	13-gen dom
<b>GARE</b>								<b>CROSS CESANO MADERNO</b>
sedute	9						<b>COMBINATO</b>	
tempo	01:00							
<b>S W I M</b>			200 risc 12x25mix pausa 10" 200tecnica 8x50 br sl pausa 10" 300+200+100+200+300 pausa 20"		200 risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 6x100 br sl pausa 10" 6x100 sl pausa 10" 16x25 3sl1df pausa5"		200 risc 6x100 1sl1mix 20"pausa 200tec 16x25 br palette pausa 5" 24x25 sl piano/forte pausa 5"	
Sedute	3		Aerobico		Aerobico		Aerobico/velocità	
[m]	6400		2200		2200		2000	
tempo	00:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>			30K MTB o rulli		40k MTB o rulli		60K bici corsa	
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	00:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>				2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 3X (5X150 + 1500) REC 30"/3'attivo 2k facili		10K CORSA FACILE		
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	00:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>F O R Z A</b>		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	01:00	01:00						
<b>NOTE</b>								



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2		14-gen lun	15-gen mar	16-gen merc	17-gen gio	18-gen ven	19-gen sab	20-gen dom
<b>GARE</b>								<b>CROSS CANEGRATE</b>
<b>sedute</b>	8							
<b>tempo</b>	00:00							
<b>S W I M</b>			200risc 12x25 sl un braccio solo pausa 10" 3x(100br+200gambe+200 sl) pausa 20" 12x25 3sl1df pausa 10"		200risc 12x25mix pausa 10" 8x50 br ripartenza 1'10 4x25 sl 1/2 forte 1/2piano pausa 30" <b>10x100 sl ripartenza 2'05</b> oppure pausa 10" 12x25sl palette pausa 5"		400risc 300 tecnica 12x50 br palette pausa 10" 8x75 sl (50piano25forte) pausa 15" 12x25 gambe forti pausa 10"	
<b>Sedute</b>	3		Aerobico		Lavoro centrale Soglia		Aerobico/velocità	
<b>[m]</b>	6800		2300		2300		2200	
<b>tempo</b>	00:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>					40k MTB o rulli		70K bici corsa	
<b>Sedute</b>	2							
<b>[km]</b>	0							
<b>tempo</b>	00:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>			12 K CORSA FACILE	2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 800/1000/1200/1200/1000/800 vel -5"SA/ SA/ +5"SA REC 1'				
<b>Sedute</b>	2							
<b>[km]</b>	0							
<b>tempo</b>	00:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>F O R Z A</b>		TABATA TRAINING						
<b>Sedute</b>	1							
<b>tempo</b>	00:00							
<b>NOTE</b>								



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 3

WEEK 3	21-gen lun	22-gen mar	23-gen merc	24-gen gio	25-gen ven	26-gen sab	27-gen dom
<b>GARE</b>							<b>CROSS 5 MULINI</b>
<b>sedute</b>	8						
<b>tempo</b>	00:00						
<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>6x200 sl riaprtenza 4'00</b> oppure pausa 20" 16x25 3sl+1df pausa 5"		200risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 200tec 8x50 br palette pausa 10" <b>16x75 sl ripartenza 1'45</b> oppure pausa 10"		200 risc 6x100 1sl1mix 20"pausa 200tec 16x25 br palette pausa 5" 24x25 sl piano/forte pausa 5"	
<b>Sedute</b>	3		Lavoro centrale Soglia		Lavoro centrale Soglia		Aerobico/velocità
<b>[m]</b>	6800		2400		2400		2000
<b>tempo</b>	00:00						
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>							
<b>B I K E</b>		12 K CORSA FACILE		40k MTB o rulli		80K bici corsa	
<b>Sedute</b>	3						
<b>[km]</b>	0						
<b>tempo</b>	00:00						
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>							
<b>R U N</b>			2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 3x (4x200 + 1600) REC 30"/3'attivo 2k facili				
<b>Sedute</b>	1						
<b>[km]</b>	0						
<b>tempo</b>	00:00						
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>							
<b>F O R Z A</b>	TABATA TRAINING						
<b>Sedute</b>	1						
<b>tempo</b>	00:00						
<b>NOTE</b>							



# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 4

WEEK 4		28-gen lun	29-gen mar	30-gen merc	31-gen gio	1-feb ven	2-feb sab	3-feb dom
<b>GARE</b>								<b>CROSS SEVESO</b>
sedute	9							
tempo	00:00							
<b>S W I M</b>			200 risc 16x25mix pausa 10" 200 tec <b>10x(100br palette+50sl)pausa 10"e20"</b> 200 gambe		200 risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 6x100 br palette sl pausa 10" <b>24x50 sl ripartenza 1'00</b> oppure 10" 200 gambe		400risc 300 tecnica 12x50 br palette pausa 10" 8x75 sl (50piano25forte) pausa 15" 12x25 sl parto piano arrivo forte pausa 15"	
Sedute	3		100 in soglia e i 50 più forti		Lavoro centrale Soglia		Aerobico/velocità	
[m]	7300		2500		2600		2200	
tempo	00:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>B I K E</b>			30K MTB o rulli		40k MTB o rulli		80K bici corsa	
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	00:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>R U N</b>				TEST SOGLIA ANAEROBICA 7' MAX VEL 3K FACILI+10X80 ALLUNGO		10K CORSA FACILE		
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	00:00							
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>								
<b>F O R Z A</b>		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	00:00							
<b>NOTE</b>								