

ATLETA		PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON						
Nome Cognome		WEEK 1						
WEEK 1		4-feb	5-feb	6-feb	7-feb	8-feb	9-feb	10-feb
		lun	mar	merc	gio	ven	sab	dom
GARE								CROSS LISSONE
sedute	9						COMBINATO	
tempo	01:00							
S W I M			200 risc 12x25mix pausa 10" 200tecnica 8x50 br sl pausa 10" 3x(200+150+100+50) seconda serie sl palette no palette pausa 20"		200 risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 3x200 br sl pausa 10" 8x100 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	importanza=1-2-3	3°		1°		2°	
[m]	7000		2600		2400		2000	
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			30K MTB o rulli		40k MTB o rulli		60K bici corsa	
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N				2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 3X (3X250 + 1500) REC 30"/3'attivo 2k facili				dopo cross 8k facili
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
F O R Z A	TABATA TRAINING							
Sedute	1							
tempo	01:00	01:00						
NOTE								



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2		11-feb lun	12-feb mar	13-feb merc	14-feb gio	15-feb ven	16-feb sab	17-feb dom
GARE								
sedute	9							
tempo	00:00							
S W I M			200risc 12x25 sl un braccio solo pausa 10" 3x(200br+100gambe+200 sl) pausa 20" 16x25 3sl1df pausa 10"		200risc 12x25mix pausa 10" 8x50 br pal pausa 10 12x100 sl ripartenza 2'05 oppure pausa 10" 12x25sl piano/forte 10"		400risc 300 tecnica 12x50 br palette pausa 10" 8x75 sl (50piano25forte) pausa 15" 12x25 gambe forti pausa 10"	
Sedute	3	importanza=1-2-3	3°		1°		2°	
[m]	7000		2400		2400		2200	
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E					40k MTB o rulli		70K bici corsa	
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N			10k facili	2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 5X1200 VEL SA REC 2' ATTIVO 2K FACILI				18 K COLLINARI
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
F O R Z A		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	00:00							
NOTE								



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 3

WEEK 3		18-feb lun	19-feb mar	20-feb merc	21-feb gio	22-feb ven	23-feb sab	24-feb dom
GARE								CROSS CINISELLO
sedute	9							
tempo	00:00							
S W I M			200risc 200mix 200tecnica solo braccia con il pull buoy 8x25 1/2 forte 1/2 piano pausa 30" 6x300 sl riapartenza 6'00 oppure pausa 20"		200risc 8x50mix 1/2 per stile pausa 10" 200tec 8x50 br palette pausa 10" 16x100 sl riapartenza 1'45 oppure pausa 10"		200 risc 6x100 1sl1mix 20"pausa 200tec 16x25 br palette pausa 5" 24x25 sl piano/forte pausa 5"	
Sedute	3	importanza=1-2-3	1		2		3	
[m]	7200		2600		2600		2000	
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E					40k MTB o rulli		80K bici corsa	
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N			12k corsa facile	2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 6X (600/400/200) VEL SA/-10"/-20" REC 1/2'				dopo il cross 10k facili
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
F O R Z A		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	00:00							
NOTE								



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - TRIATHLON

Nome Cognome

WEEK 4

WEEK 4		25-feb lun	26-feb mar	27-feb merc	28-feb gio	1-mar ven	2-mar sab	3-mar dom
GARE								CROSS PADERNO DUGNANO
sedute	9							
tempo	00:00							
S W I M			200 risc 16x25mix 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 1'30 oppure 10"		400risc 300 tecnica 12x50 br palette pausa 10" 8x75 sl (50piano25forte) pausa 15" 12x25 sl parto piano arrivo forte pausa 15"	
Sedute	3	importanza=1-2-3	1		2		3	
[m]	7100		2400		2500		2200	
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
B I K E			30K MTB o rulli				80K bici corsa	
Sedute	2							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
R U N				2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 3X (1500/500) VEL +10"SA/-10"SA REC 30"/3' ATTIVO 2K FACILI	10k facili			dopo il cross
Sedute	3							
[km]	0							
tempo	00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10								
F O R Z A		TABATA TRAINING						
Sedute	1							
tempo	00:00							
NOTE								