

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO TRIATHLON SPRINT

Sett 1	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #ADD8E6;">NUOTO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>200m facile</td></tr> <tr><td>8x25m contando le bracciate 15" pausa</td></tr> <tr><td>5x100m ritmo costante pausa 45"</td></tr> <tr><td>50m dorso recupero</td></tr> <tr><td>10x50m a ritmo costante. 30" pausa.</td></tr> <tr><td>50m dorso recupero</td></tr> </tbody> </table>	NUOTO	200m facile	8x25m contando le bracciate 15" pausa	5x100m ritmo costante pausa 45"	50m dorso recupero	10x50m a ritmo costante. 30" pausa.	50m dorso recupero	1500m	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #90EE90;">CORSA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>10' alternando corsa lenta e camminata</td></tr> <tr><td>10' corsa continua lenta</td></tr> <tr><td>10' alternando corsa lenta e camminata</td></tr> </tbody> </table>	CORSA	10' alternando corsa lenta e camminata	10' corsa continua lenta	10' alternando corsa lenta e camminata	30'	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #A9A9A9;">BICI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Bici 45'-60' di pedalata costante a ritmo tranquillo.</td></tr> <tr><td>*Se vi sentite in forze, provate a fare delle accelerazioni di 60" ogni 5'</td></tr> </tbody> </table>	BICI	Bici 45'-60' di pedalata costante a ritmo tranquillo.	*Se vi sentite in forze, provate a fare delle accelerazioni di 60" ogni 5'	45'							
NUOTO																											
200m facile																											
8x25m contando le bracciate 15" pausa																											
5x100m ritmo costante pausa 45"																											
50m dorso recupero																											
10x50m a ritmo costante. 30" pausa.																											
50m dorso recupero																											
CORSA																											
10' alternando corsa lenta e camminata																											
10' corsa continua lenta																											
10' alternando corsa lenta e camminata																											
BICI																											
Bici 45'-60' di pedalata costante a ritmo tranquillo.																											
*Se vi sentite in forze, provate a fare delle accelerazioni di 60" ogni 5'																											
Sett 2	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #ADD8E6;">NUOTO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>200 facile</td></tr> <tr><td>4x50 gambe con tavoletta</td></tr> <tr><td>4x50 esercizi di tecnica con un braccio o in alternato</td></tr> <tr><td>300m con pullbuoy respirando ogni 3 bracciate. Ritmo aerobico costante pausa 1'</td></tr> <tr><td>300m con pullbuoy e palette ritmo aerobico respirando ogni 3 bracciate. Pausa 1'</td></tr> <tr><td>5x100m facendo 1-lento 2-medio 3-veloce 4-medio 5-lento pausa 40"</td></tr> <tr><td>50m relax dorso</td></tr> </tbody> </table>	NUOTO	200 facile	4x50 gambe con tavoletta	4x50 esercizi di tecnica con un braccio o in alternato	300m con pullbuoy respirando ogni 3 bracciate. Ritmo aerobico costante pausa 1'	300m con pullbuoy e palette ritmo aerobico respirando ogni 3 bracciate. Pausa 1'	5x100m facendo 1-lento 2-medio 3-veloce 4-medio 5-lento pausa 40"	50m relax dorso	1750m	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #90EE90;">CORSA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Riscaldamento 10' lento</td></tr> <tr><td>Ripetere 3-4 volte 4' a ritmo medio + 1' camminando + 2' di corsa lenta</td></tr> <tr><td>5' di corsa facile</td></tr> </tbody> </table>	CORSA	Riscaldamento 10' lento	Ripetere 3-4 volte 4' a ritmo medio + 1' camminando + 2' di corsa lenta	5' di corsa facile	36'	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #A9A9A9;">BICI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>15' pedalando a ritmo tranquillo.</td></tr> <tr><td>Ripetere 3-4 volte 1' di pedalata dura 70 rpm +1' facile di recupero + 2' di pedalata agile 90rpm a ritmo sostenuto + 2' facile di recupero</td></tr> <tr><td>6' pedalando agile a ritmo costante senza andare in affanno</td></tr> </tbody> </table>	BICI	15' pedalando a ritmo tranquillo.	Ripetere 3-4 volte 1' di pedalata dura 70 rpm +1' facile di recupero + 2' di pedalata agile 90rpm a ritmo sostenuto + 2' facile di recupero	6' pedalando agile a ritmo costante senza andare in affanno	45'					
NUOTO																											
200 facile																											
4x50 gambe con tavoletta																											
4x50 esercizi di tecnica con un braccio o in alternato																											
300m con pullbuoy respirando ogni 3 bracciate. Ritmo aerobico costante pausa 1'																											
300m con pullbuoy e palette ritmo aerobico respirando ogni 3 bracciate. Pausa 1'																											
5x100m facendo 1-lento 2-medio 3-veloce 4-medio 5-lento pausa 40"																											
50m relax dorso																											
CORSA																											
Riscaldamento 10' lento																											
Ripetere 3-4 volte 4' a ritmo medio + 1' camminando + 2' di corsa lenta																											
5' di corsa facile																											
BICI																											
15' pedalando a ritmo tranquillo.																											
Ripetere 3-4 volte 1' di pedalata dura 70 rpm +1' facile di recupero + 2' di pedalata agile 90rpm a ritmo sostenuto + 2' facile di recupero																											
6' pedalando agile a ritmo costante senza andare in affanno																											
Sett 3	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #ADD8E6;">NUOTO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>200 facile</td></tr> <tr><td>2x100 senza tavola mani avanti</td></tr> <tr><td>4x50 esercizi di scivolamenti</td></tr> <tr><td>400m continuo costante facendo 50m alta frequenza di bracciata, 50m bassa frequenza di bracciata , pausa 1'15"</td></tr> <tr><td>2x200 facendo il primo soltanto paletta destra, il secondo sinistra, pausa 45"</td></tr> <tr><td>4x100m a ritmo sostenuto pausa 40"</td></tr> <tr><td>50 relax dorso</td></tr> </tbody> </table>	NUOTO	200 facile	2x100 senza tavola mani avanti	4x50 esercizi di scivolamenti	400m continuo costante facendo 50m alta frequenza di bracciata, 50m bassa frequenza di bracciata , pausa 1'15"	2x200 facendo il primo soltanto paletta destra, il secondo sinistra, pausa 45"	4x100m a ritmo sostenuto pausa 40"	50 relax dorso	1850m	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #90EE90;">CORSA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Riscaldamento 10' di corsa lenta</td></tr> <tr><td>Corsa progressiva di 25', facendo 05" al km piu veloce ogni 5'</td></tr> <tr><td>10' di corsa lenta</td></tr> </tbody> </table>	CORSA	Riscaldamento 10' di corsa lenta	Corsa progressiva di 25', facendo 05" al km piu veloce ogni 5'	10' di corsa lenta	45'	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #A9A9A9;">BICI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Riscaldamento 10' easy</td></tr> <tr><td>3 tratti da 2'30" di forza rapporto duro 60rpm, recupero 1'30"</td></tr> <tr><td>4' facile</td></tr> <tr><td>15' a ritmo gara in posizione aero 80-90 rpm</td></tr> <tr><td>4' facile</td></tr> </tbody> </table>	BICI	Riscaldamento 10' easy	3 tratti da 2'30" di forza rapporto duro 60rpm, recupero 1'30"	4' facile	15' a ritmo gara in posizione aero 80-90 rpm	4' facile	46'			
NUOTO																											
200 facile																											
2x100 senza tavola mani avanti																											
4x50 esercizi di scivolamenti																											
400m continuo costante facendo 50m alta frequenza di bracciata, 50m bassa frequenza di bracciata , pausa 1'15"																											
2x200 facendo il primo soltanto paletta destra, il secondo sinistra, pausa 45"																											
4x100m a ritmo sostenuto pausa 40"																											
50 relax dorso																											
CORSA																											
Riscaldamento 10' di corsa lenta																											
Corsa progressiva di 25', facendo 05" al km piu veloce ogni 5'																											
10' di corsa lenta																											
BICI																											
Riscaldamento 10' easy																											
3 tratti da 2'30" di forza rapporto duro 60rpm, recupero 1'30"																											
4' facile																											
15' a ritmo gara in posizione aero 80-90 rpm																											
4' facile																											
Sett 4	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #ADD8E6;">NUOTO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>200 facile</td></tr> <tr><td>200m solo gambe con tavoletta.</td></tr> <tr><td>4x50 esercizi di tecnica.</td></tr> <tr><td>Ripetere per 2 volte: 300m respirando ogni 3 bracciate, ritmo tranquillo. Pausa 40"</td></tr> <tr><td>200 con pullbuoy frequenza alta di bracciata 40"</td></tr> <tr><td>100m a ritmo intenso pausa 40"</td></tr> <tr><td>50m molto veloce pausa 1'</td></tr> <tr><td>50m relax dorso</td></tr> </tbody> </table>	NUOTO	200 facile	200m solo gambe con tavoletta.	4x50 esercizi di tecnica.	Ripetere per 2 volte: 300m respirando ogni 3 bracciate, ritmo tranquillo. Pausa 40"	200 con pullbuoy frequenza alta di bracciata 40"	100m a ritmo intenso pausa 40"	50m molto veloce pausa 1'	50m relax dorso	2000m	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #90EE90;">CORSA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Riscaldamento 12' facile</td></tr> <tr><td>10 salite corte di 100m recupero in discesa corsetta facile.</td></tr> <tr><td>15' di corsa costante a ritmo medio</td></tr> </tbody> </table>	CORSA	Riscaldamento 12' facile	10 salite corte di 100m recupero in discesa corsetta facile.	15' di corsa costante a ritmo medio	45'	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #A9A9A9;">BICI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Riscaldamento 14' easy</td></tr> <tr><td>8' con rapporto duro 70rpm intensità sostenuta.</td></tr> <tr><td>4' facile</td></tr> <tr><td>8' con rapporto medio 80rpm intensità sostenuta.</td></tr> <tr><td>4' facile</td></tr> <tr><td>8' con rapporto agile 90rpm intensità sostenuta.</td></tr> <tr><td>4' facile</td></tr> </tbody> </table>	BICI	Riscaldamento 14' easy	8' con rapporto duro 70rpm intensità sostenuta.	4' facile	8' con rapporto medio 80rpm intensità sostenuta.	4' facile	8' con rapporto agile 90rpm intensità sostenuta.	4' facile	50'
NUOTO																											
200 facile																											
200m solo gambe con tavoletta.																											
4x50 esercizi di tecnica.																											
Ripetere per 2 volte: 300m respirando ogni 3 bracciate, ritmo tranquillo. Pausa 40"																											
200 con pullbuoy frequenza alta di bracciata 40"																											
100m a ritmo intenso pausa 40"																											
50m molto veloce pausa 1'																											
50m relax dorso																											
CORSA																											
Riscaldamento 12' facile																											
10 salite corte di 100m recupero in discesa corsetta facile.																											
15' di corsa costante a ritmo medio																											
BICI																											
Riscaldamento 14' easy																											
8' con rapporto duro 70rpm intensità sostenuta.																											
4' facile																											
8' con rapporto medio 80rpm intensità sostenuta.																											
4' facile																											
8' con rapporto agile 90rpm intensità sostenuta.																											
4' facile																											
Sett 5	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #ADD8E6;">NUOTO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>200 facile</td></tr> <tr><td>4x50 gambe facendo uno dorso, uno stile</td></tr> <tr><td>200m facendo 25 solo con un braccio, 25 in progressione.</td></tr> <tr><td>6x100m facendo 2 a ritmo lento + 2 a ritmo medio + 2 q ritmo veloce pausa 40"</td></tr> <tr><td>200m con pullbuoy facile</td></tr> <tr><td>400m a ritmo gara, sostenuto ma in controllo. Prendendo il tempo.</td></tr> <tr><td>200m con pullbuoy facile</td></tr> </tbody> </table>	NUOTO	200 facile	4x50 gambe facendo uno dorso, uno stile	200m facendo 25 solo con un braccio, 25 in progressione.	6x100m facendo 2 a ritmo lento + 2 a ritmo medio + 2 q ritmo veloce pausa 40"	200m con pullbuoy facile	400m a ritmo gara, sostenuto ma in controllo. Prendendo il tempo.	200m con pullbuoy facile	2000m	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #90EE90;">CORSA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>10' corsa lenta</td></tr> <tr><td>10' a ritmo medio</td></tr> <tr><td>8' a ritmo leggermente più veloce</td></tr> <tr><td>6' a ritmo veloce forzando l'andatura.</td></tr> </tbody> </table>	CORSA	10' corsa lenta	10' a ritmo medio	8' a ritmo leggermente più veloce	6' a ritmo veloce forzando l'andatura.	40'	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #A9A9A9;">BICI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Riscaldamento 10' easy</td></tr> <tr><td>Ritmo costante intensità di gara 25' facendo una accelerazione di 30" ogni 5'.</td></tr> <tr><td>5' defaticamento</td></tr> <tr><td>CORSA A SEGUIRE</td></tr> <tr><td>12' a ritmo medio in leggera progressione.</td></tr> </tbody> </table>	BICI	Riscaldamento 10' easy	Ritmo costante intensità di gara 25' facendo una accelerazione di 30" ogni 5'.	5' defaticamento	CORSA A SEGUIRE	12' a ritmo medio in leggera progressione.	40'		
NUOTO																											
200 facile																											
4x50 gambe facendo uno dorso, uno stile																											
200m facendo 25 solo con un braccio, 25 in progressione.																											
6x100m facendo 2 a ritmo lento + 2 a ritmo medio + 2 q ritmo veloce pausa 40"																											
200m con pullbuoy facile																											
400m a ritmo gara, sostenuto ma in controllo. Prendendo il tempo.																											
200m con pullbuoy facile																											
CORSA																											
10' corsa lenta																											
10' a ritmo medio																											
8' a ritmo leggermente più veloce																											
6' a ritmo veloce forzando l'andatura.																											
BICI																											
Riscaldamento 10' easy																											
Ritmo costante intensità di gara 25' facendo una accelerazione di 30" ogni 5'.																											
5' defaticamento																											
CORSA A SEGUIRE																											
12' a ritmo medio in leggera progressione.																											
Sett 6 RACE	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #ADD8E6;">NUOTO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>200 facile</td></tr> <tr><td>8x25m contando le bracciate cercando di farne sempre meno</td></tr> <tr><td>400 pullbuoy a ritmo costante</td></tr> <tr><td>12x50m a ritmo costante vicino al ritmo gara. 30" pausa</td></tr> <tr><td>400 pullbuoy a ritmo costante</td></tr> </tbody> </table>	NUOTO	200 facile	8x25m contando le bracciate cercando di farne sempre meno	400 pullbuoy a ritmo costante	12x50m a ritmo costante vicino al ritmo gara. 30" pausa	400 pullbuoy a ritmo costante	1800m	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #90EE90;">CORSA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>12' corsa lenta</td></tr> <tr><td>Ripetere 8 volte 1' a ritmo veloce + 2' a ritmo lento recupero</td></tr> <tr><td>4' corsa lenta</td></tr> </tbody> </table>	CORSA	12' corsa lenta	Ripetere 8 volte 1' a ritmo veloce + 2' a ritmo lento recupero	4' corsa lenta	40'	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #A9A9A9;">BICI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Riscaldamento 20' facile</td></tr> <tr><td>Ripetere 5 volte 2' a ritmo gara 85rpm pausa 2'</td></tr> <tr><td>10' pedalando agile a ritmo facile.</td></tr> </tbody> </table>	BICI	Riscaldamento 20' facile	Ripetere 5 volte 2' a ritmo gara 85rpm pausa 2'	10' pedalando agile a ritmo facile.	40'							
NUOTO																											
200 facile																											
8x25m contando le bracciate cercando di farne sempre meno																											
400 pullbuoy a ritmo costante																											
12x50m a ritmo costante vicino al ritmo gara. 30" pausa																											
400 pullbuoy a ritmo costante																											
CORSA																											
12' corsa lenta																											
Ripetere 8 volte 1' a ritmo veloce + 2' a ritmo lento recupero																											
4' corsa lenta																											
BICI																											
Riscaldamento 20' facile																											
Ripetere 5 volte 2' a ritmo gara 85rpm pausa 2'																											
10' pedalando agile a ritmo facile.																											

Venerdì	Sabato	Domenica
Nuoto qualità	CORSA lungo	BICI lunga