

Settimana 1	Nuoto	Tot 2.000 mt	Run	30'	Bike	30K
	200m facile		Corsa continua 30'		30k o 70' a ritmo costante	
	200m solo gambe con tavoletta		facendo 10' lento, 10' a ritmo sostenuto, 10' a ritmo lento.			
	200m esercizi con un braccio					
	5x100 a ritmo regolare, stile, pausa 40"					
	200m continui con il pullbuoy					
	10x50 a ritmo sostenuto, pausa 30"					
200m continui con il pullbuoy						

Settimana 2	Nuoto	Tot 2.000 mt	Run	44'	Bike	60'
	200 easy. 200 gambe senza tavola, mani d'avanti, stile e dorso.		10' di corsa lenta		20' pedalando agile 90 rpm	
	6x100m cambiando frequenza di bracciate,		8 volte 1' a ritmo sostenuto +2' corsa a ritmo lento		5x4' con rapporto duro 70rpm di forza recupero 2' pedalando facile.	
	1 frequenza bassa + 1 frequenza alta. pausa 30"		10' di corsa lenta		10' pedalando agile 90 rpm a buon ritmo	
	4x200m a ritmo costante. Uno con sola la paletta destra, uno solo sinistra.					
	Pausa 1'					
	200 easy stile-dorso-rana					

Settimana 3	Nuoto	Tot 2.300 mt	Run	53'	Bike	120'
	400 easy.		15' di corsa aerobica lenta		Bici lunga 2h, si può fare in gruppo e meglio su terreno collinare simile alla gara.	
	4x100 (25 testa fuori, 25 dorso, 25 rana 25 stile) pausa 30"		8 volte: 2' ritmo veloce + 30" camminando + 1' di corsa molto lenta.			
	12x25m solo pullbuoy e laccio. Frequenza alta di bracciate, intensi. Pausa 30"		10' di corsa finale lenta			
	2x300m pullbuoy respirando ogni 3 bracciate pausa 1'					
	3x200 con palette pausa 45"					

Settimana 4	Nuoto	Tot 2.200 mt	Run	55'	Bike	50'
	300 riscaldamento facile		Corsa lenta 15'		Bici 90' si può fare in gruppo e meglio su terreno collinare simile alla gara.	
	4x100 1 in progressione 1 regressione 40"		30' a ritmo medio/sostenuto		Inserire una salita di 10' a ritmo intenso.	
	4x50 25 testa fuori veloce x 25 dorso nuotato bene. pausa 30"		10' corsa lenta			
	8 x 25 veloce stile pausa 20"					
	4 x 200 75 a ritmo intenso + 25 lento. pausa 40"					
	8 x 25 veloce stile pausa 20"					
	100 sciolto dorso e rana					

Settimana 5	Nuoto	Tot 2.300 mt	Run	34'	Combinato test Bike+run	80'
	200 riscaldamento		10' corsa lenta		Bici 15' di riscaldamento	
	200 gambe 50 x lato senza tavoletta		10' a ritmo medio		3 volte 15' a ritmo gara, sostenuto recuperando 6' tra le serie.	
	4x50 esercizi alternato alto+ remate pausa 15"		8' a ritmo leggermente più veloce		10' facile	
	800 100 respirando a 3 + 50 ritmo gara + 50 aerobico pausa 2'.		6' a ritmo veloce forzando l'andatura.		Run. Subito dopo la corsa, 6k partendo a ritmo lento e impostando una andatura sostenibile.	
	8x100 palette e pullbuoy ritmo costante pausa breve 15"					
100 sciolto						

Settimana 6	RACE week	Nuoto	Tot 2.000 mt	Run	40'	Bike	80'
	200 riscaldamento	Corsa lenta 40' continua aerobico senza forzare		60'-80' a ritmo lento senza forzare, meglio sul percorso dove si svolge la gara.			
	8x25m contando le bracciate cercando di farne sempre meno	Finire con 7 allunghi di 80metri in progressione con recupero 45"					
	3x200 pullbuoy a ritmo costante						
	12x50m a ritmo costante vicino al ritmo gara. 30" pausa						
	400 palette a ritmo costante (nuotando lungo e respirando ogni 3 bracciate)						

Settimana tipo. Esempio

Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Nuoto	Run qualità	Bike qualità	Riposo	Nuoto qualità	Run lungo	Bike lunga