TRIATHLON LIGNANO ALLENAMENTI LUGLIO

DATA	NUOTO	BICI	CORSA	COMBINATO
1. M	Risca 500m + 800m esercizi +B1 L. 3000 lavoro centrale 10X (200 + 100 rec. 15")			
2. M			Risca 15' + 2X1000 + 2X500 + 2X1000 recupero 2' metri corsa lenta	
3. G	Risca 500m + 800m esercizi +A2 L. 4000m 13X300 lavoro centrale rec. 20"			
4. V		Uscita bici con lavoro centrale: 4X (3' fondo lento + 3' fondo medio + 4 X(20" tutta 40" recupero agile 100 rpm)		
5. S				Combinato 1h30' bicifacile + 20' corsa in progressione da ritmo lento a ritmo gara
6. D		Uscita in bici da 2h e 30' con ultimi km in progressione (in caso di uscita in gruppo lavoro a doppia fila con cambi regolari da 15" x acquisire abilità in bici)		
7. L	Risca 500m + 800m esrcizi +A2 L. 4000m lavoro centrale 20 X200 recupero 10"		Riscaldamento 15' + 4 X 2000 rec. 3' + defaticante 15'	
8. M	Risca 500 + 800m esercizi + C1 L.1000m lavoro centrale 10X100 recupero 60"			
9. M			Riscaldamento 15' + 8X 1000 rec. 200 metri corsa lenta + defaticante	

Programma realizzato da : Renzo Roiatti Tecnico FITRI

10. G	Risca 500m + 800m esercizi +A2 L.1500m lavoro centrale 5X(50 – 100 – 150 rec. breve)			
11. V		Uscita bici con lavoro centrale: 2X(20' fondo medio + 10' fondo lento 110 rpm)		
12. S				Combinato: In pista, bici su rulli, risca 15' + 4X(2' ritmo lento su bici + 2' ritmo medio su bici + 800 metri corsa)
13. D		Uscita in bici 2h con ultimi 20' fondo medio		
14. L	Risca 500m + 800m esercizi + A2 L. 3000m lavoro centrale 15X 200 rec. 20"		Risca 15' + 3X(500m + 1000+500) recupero 2'tra le ripetute e 3' tra le serie	
15. M	Risca 500m + 800m esercizi + B2 L. 2000m lavoro centrale 10X(50 + 100 +50) recupero 1'			
16. M			Risca 15' + 20' fondo medio + 20' lento + 5X 100 metri in progressione da lento a tutta	
17. G	Risca 500m + 800m esercizi + A2 L.3000m lavoro centrale 20X150 rec. 20"			
18. V		Uscita in bici con lavoro centrale: Risca 10' + 2 X(5' fondo lento + 15' fondo medio)		
19. S				50 km bici fondo lento + 5000 metri in progressione da lento a ritmo gara)
20. D		1h 30' fondo lento con nel finale 5X 30" a tutta da seduti recupero 30" ritmo		

		lento		
21. L	Risca 500m + 800 esercizi + A2 L.2000m 20X200 rec. 15”		Lento 20’ + 20’ medio + 10 progressioni da 100 metri da lento a ritmo gara	
22. M	Risca 1000m + A1 Esercizi di tecnica			
23. M			Lento 50’	
24. G	Risca 500m + 800m esercizi +A2 L.2500m 5X(200+200 +100) rec. 15”			
25. V			Lento 30’ + 20’ ritmo medio + 5 allunghi in progressione da 200 metri	
26. S				Bici: 30 km in progressione + corsa 5 km in progressione da lento a ritmo medio
27. D		1h fondo lento + 20’ fondo medio		
28. L	Risca 600m + 600 esercizi +A2 L.3000 20X 150m 15”rec.		Lento 40’ + 10X50m salita e recupero completo	
29. M	Risca 800m + 600 esercizi + 6X 25 metri attivazione + 750 distanza gara sprint a ritmo gara + 1500 A2			
30. M			10’ riscaldamento + 3000 ritmo medio + 2000 ritmo gara 5X 200	
31. G	Risca 500m + 800m esercizi +A2 L.2500m 5X(300+200) rec. 15”			

- CODIFICA LAVORI NUOTO:
- A1 RESISTENZA AEROBICA (FASI RISCALDAMENTO, DEFATICAMENTO, TECNICA, RECUPERO ATTIVO)
- A2 RESISTENZA AEROBICA (SERIE SPECIFICATAMENTE ALLO SVILUPPO DELLA RESISTENZA AEROBICA)
- B1 POTENZA SOGLIA (INTENSITA’ INTORNO ALLA SOGLIA ANAEROBICA)
- B2 POTENZA VO2 (INTENSITA’ INTORNO AL MASSIMO CONSUMO DI OSSIGENO)
- C1 ALLENAMENTO ANAEROBICO (TOLLERANZA AL LATTATO

- PRIMA SETTIMANA CARICO
- SECONDA SETTIMAN CARICO
- TERZA SETTIMANA CARICO
- QUARTA SETTIMANA SCARICO

- OBBLIGATORIO ESSERE IN POSSESSO DEL CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO CON DICITURA "TRIATHLON" PER SEGUIRE GLI ALLENAMENTI DI QUESTA TABELLA.

A.S.D. TRIATHLON LIGNANO