

## **TABELLA DI ALLENAMENTO DISTANZA SPRINT/OLIMPICA**

autori: Federico Montrasi, Paolo D'Ulivo

**CIAO TRIATLETI!!!**

**Volete ottimizzare il vostro allenamento?...ecco a voi qualcosa che può aiutarvi a farlo!!**

### **NUOTO**

<b><u>1a seduta</u></b>	FONDO LUNGO 2,5 Km + 800m palette + 400m pinnato(facoltativo)	<b><u>lavoro per l'endurance-sviluppo capacità aerobiche</u></b>
<b><u>2a seduta</u></b>	PIRAMIDALI INVERSI 1000m/800m/600m/400m (recupero tra le serie 2 min)	<b><u>lavoro sulla intensità graduale ritmo di gara</u></b>
<b><u>3a seduta</u></b>	RIPETUTE BREVI PER FORZA 8x100mx2 settimana 1 (recupero 50m attivo) 10x150mx2 settimana 2 (recupero 3min stop)	<b><u>lavoro sulla forza e l'esplosività</u></b>

### **BICI**

<b><u>1a seduta</u></b>	40 km forti inserendo 2-3 salite	<b><u>lavoro specifico su distanza gara (sconsiglio vivamente per distanze sprint-olimpiche di aggiungere ulteriori km)</u></b>
<b><u>2a seduta</u></b>	45 km forti + 6x1000m salita	

### **CORSA**

<b><u>1a seduta</u></b>	FONDO LUNGO 13 Km/h (cercare di non scendere sotto questa media, se possibile)	<b><u>lavoro sull'endurance -sviluppo capacità aerobiche</u></b>
<b><u>2a seduta</u></b>	RIPETUTE GARA 5000m/10000m 5x1000m settimana 1 (recupero attivo 3 min) 5x2000m settimana 2 (recupero attivo 3 min)	<b><u>lavoro VO2 max-soglia anaerobico-lattacida</u></b>
<b><u>3a seduta</u></b>	8-10x40m salita + 5x400m piani (recupero attivo 3 min)	<b><u>lavoro sulla forza e l'esplosività</u></b>

**BUON ALLENAMENTO TRI MAN POWER!!!**

**X Info e ulteriori dettagli chiamare il n.3486699204**