

TRAINING 2010

ALLENAMENTI CANDIA HALF IRON 2010

Programma atleti di medio livello

3 settimane carico - 1 settimana scarico MARZO

LUNEDI (Giornata facile)

Nuoto aerobico 400m riscaldamento+400m tecnica+10x50m stile braccia variando il ritmo+

2400m lavoro aerobico frazionato lungo tipo 3x800 oppure 800+2x400+4x200

oppure 400+4x100+2x200+4x100+2x200+8x50

Corsa Lento 1h facile o riposo

MARTEDI (giornata impegnativa)

Bici soglia 2h2h30' con 45x(2" sfr+3'sogli in salita) al termine 30'40' fondo lento in pianura a

95 rpm

oppure Rulli, lavoro di sogli come su strada

MERCOLEDI (giornata impegnativa)

Nuoto soglia 400 ris+ 4x100 misti + 8x50 1 lento 1 veloce+ 1500m variazioni (es 15x100

a soglia oppure 5x(200 +100 soglia) oppure 8x200 soglia

300 aerobico ecc)+ 1000 braccia palette

corsa ripetute 10' ris+78x1000m a soglia rec 200m oppure 4x2000 rec 400m oppure 3x(2000

rec 400+1000 rec 200m)

GIOVEDI (giornata media)

Corsa lunga 20 km a ritmo di fondo lento costante

VENERDI (giornata facile)

Nuoto aerobico forza 400 ris+ 400 tecnica+ 2000 m aerobici con 1000 metri lavoro con

palette+

10x50 trasformazione stile 1 lento 1 veloce + defat

SABATO (giornata media)

Bici lungo 100120 km in agilità su percorso vallonato se possibile inserire

duetre salite brevi (34km) oppure 1 salita lunga 78 km da fare al medio

DOMENICA (giornata impegnativa)

Bici ritmo gara 2h30' con 1h1h30' anche frazionata (es.25' rg + ' rec) a ritmo gara 70.3

bici in assetto gara. No scia!!

corsa combinato 1h a ritmo gara 70.3

oppure sostituire con gara sulla mezza maratona preceduta da 1h ciclismo oppure

gara duathlon seguito da 30' corsa lenta o 1h ciclismo

FEBBRAIO LUNEDI

Nuoto aerobico 400m riscaldamento+400m tecnica+10x50 25 delfino 25 sl+

2400m lavoro aerobico frazionato lungo (12x200 oppure 8x300m oppure

4x300+200+100) ecc) + defat

Corsa Lento 1h facile con variazioni libere specie su percorso vallonato

x atleta evoluto se domenica no gara di corsa si può inserire ripetute sui 20003000m a soglia

MARTEDI

Bici forza in salita 2h2h30' con 45x(3'4' sfr+2'rec) al termine 30'40' a medio a 95 rpm

oppure Rulli, lavoro di forza come su strada

MERCOLEDI

Nuoto variazioni 400 ris+ 4x100 misti + 8x50 1 lento 1 veloce+ 1500m variazioni (es 15x100

2 lenti 1 soglia oppure 5x(200 aerobico+100 soglia) oppure 3x500 200 soglia

300 aerobico ecc)+ 1000 braccia palette

Corsa medio 10' ris+ 45' al medio o al medio variato (1km medio veloce - 1km medio lento)+

10' defat

oppure progressivo

GIOVEDI

Corsa lunga 2025 km a ritmo di fondo lento costante

VENERDI

Nuoto aerobico forza 400 ris+ 400 tecnica+ 2000 m aerobici con 1000 metri lavoro con palette+

10x50 trasformazione stile 1 lento 1 veloce + defat

SABATO

Bici lungo 100 km in agilità su percorso vallonato se possibile inserire due salite brevi (34km) intervallando tratti ad alte rpm (85-90) a basse rpm (55-60)

DOMENICA

Bici salita 2h30' con salita da fare a ritmo medio e alta frequenza di pedalata da seduti
corsa rigenerativo libero

oppure sostituire con gara di corsa campestre o strada ed eventuale uscita in bici rigenerante in agilità!!

LUNEDI

Nuoto: aerobico riscaldamento+ tecnica curando fase subacque+ attivazione es. 10x50 25 df 25 sl + 2400m lavoro aerobico frazionato (24x100 oppure 12x200 oppure 6x(200+100) ecc) + defat

Corsa Lento: 1h su percorso vallonato o con salita continua

MARTEDI

Bici: 2h su percorso vallonato.

inserire 56 salite da 500m 1km da affrontare da seduti ad alta cadenza di pedalata in pianura pedalare sempre a 90-100 rpm

MERCOLEDI

Nuoto: variazioni ris+ misti + attivazione es 8x50 1 lento 1 veloce+ 1500m variazioni (es 15x100

2 lenti 1 soglia oppure 5x(200 aerobico+100 soglia) oppure 3x500 200 soglia 300 aerobico ecc)+ 1000 braccia palette

GIOVEDI

Corsa: medio ris+ 1012km al medio+ defat

VENERDI

Nuoto: aerobico forza 400 ris+ 400 tecnica+ 2000 m aerobici con 1000 metri lavoro con palette

+ 10x50 trasformazione stile 1 lento 1 veloce + defat

SABATO

Bici: lungo 2h30'3h in agilità anche in gruppo

DOMENICA

Corsa: lungo 1h30' facili oppure gara cross (in questo caso portare ad 1h30' la corsa del lunedì antecedente la gara fare breve defaticante il lunedì successivo alla gara)