

## **TRAINING 2010**

### ALLENAMENTI CANDIA HALF IRON 2010

Programma atleti di medio livello

3 settimane carico - 1 settimana scarico

#### GENNAIO

##### 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 5\6 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+ 10\12km 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)

Tratto dal sito: [www.candia.torino3.it](http://www.candia.torino3.it)