

## SETTIMANA TIPO GENNAIO

### LUNEDI

**Nuoto aerobico** 400m riscaldamento+400m tecnica+10x50 25 delfino 25 sl+  
2400m lavoro aerobico frazionato (24x100 oppure 12x200 oppure  
6x(200+100) ecc) + defat

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

### MARTEDI

**Bici agilità in salita** 2h\2h30' con 2 salite da 10\20' da fare alla massima agilità da seduti al medio  
oppure Rulli, lavoro per migliorare agilità es: (3' a 95 rpm fc del lento+  
2' a 100 rpm e fc del medio + 1' a massima rpm fc elevata)

### 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+ 40' al medio + 10' defat

### GIOVEDI

**Corsa lunga** 20\22 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

### DOMENICA

**Bici salita** 2h con salita da fare a ritmo medio e alta frequenza di pedalata

**corsa** rigenerativo libero

## SETTIMANA TIPO 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

### MARTEDI

**Bici forza in salita** 2h\2h30' con 4x(3' sfr+2'rec) al termine 20\30' 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 + 10' defat

### GIOVEDI

**Corsa lunga** 20\25 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\120 km in agilità su percorso vallonato

#### DOMENICA

**Bici salita** 3h con salita da fare a ritmo medio e alta frequenza di pedalata da seduti

**corsa** rigenerativo libero

### SETTIMANA TIPO MARZO

#### LUNEDI

**Nuoto passo gara** 400m riscaldamento+400m tecnica+ 3000m frazionati tipo 10x300 oppure 5x(300+200+100) oppure 15x100+30x50 al ritmo gara dei 4km recupero breve.

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

#### MARTEDI

**Bici forza in salita** 2h\2h30' con 2x4x(3' sfr+2'rec) al termine 30'\45' 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+ 1h' al medio + 10' defat oppure 1\2 maratona la domenica

#### GIOVEDI

**Corsa lunga** 20\25 km a ritmo di fondo lento costante

#### VENERDI

**Nuoto soglia** 400 ris+ 400 tecnica+ 1500m alla soglia con lavoro frazionato 100\200m+ 10x50 braccia palette + defat

#### SABATO

**Bici lungo** 120 km in agilità su percorso vallonato

#### DOMENICA

**Bici salita** 90\100 km con 3x(15\20 km passo gara lungo + 5km facili di rec)

**corsa combi** da 30' a 1h combinato...curare alimentazione!!

se fai gara di 1\2 maratona la domenica poi fare 80km in bici facili

Per info su come calcolare i ritmi gara contattatemi!!

### SETTIMANA TIPO APRILE

#### LUNEDI

- Nuoto passo gara** lavoro al passo gara alternare una settimana ripetute brevi (es. 30x100 nuotati in 1'32" rec 1'40") a ripetute lunghe (6x500 facendo 1\3\5 costanti e 2\4\6 con variazioni da 100\200m)
- Corsa Lento** 1h facile con variazioni libere specie su percorso vallonato
- MARTEDI**
- Bici medio** 2h\3h con 3x(20' a ritmo medio ossia leggermente superiore al passo gara) recupero 10'. Medio da fare in posizione crono!!
- MERCOLEDI**
- Nuoto soglia** ris + lavoro di 1500 \ 2000 m alla soglia su distanze brevi tipo 100\200m
- corsa medio** medio variato 15 \18 km facendo 2\3 km al medio e 1\2 km a ritmo gara 30km dopo il ciclismo
- GIOVEDI**
- Corsa lunga** 2h a fondo lento
- VENERDI**
- Nuoto variazioni r.g.** ris+tec+ lavoro variato tipo 2x(100 forte rec 10" + 100 soglia rec 10" + 300 passo gara del lungo rec 20"+ 200 soglia rec 20"+ 300 passo gara del lungo) tra le serie 2'
- SABATO**
- Bici lungo** 120 km fondo lento lungo
- DOMENICA**
- Bici combi** 80\90 km con 20 km ris+ 50km a ritmo gara in posizione crono percorso vallonato + 10 km veloci
- corsa combi** 1h con 45' a ritmo dei 30 km 15' progressione
- NB curare alimentazione e abbigliamento da gara!!