

Allenamenti Gennaio
Settimana 1/3

Lunedì

martedì

Nuoto

Corsa

400 mix a piacere
8*50 didattico mix
8*25 veloci a 30''
2* (200 aerobico+ 3*100 soglia)
200 gambe mix continuo
100 sciolti a piacere

15' risc
10*80m sprint in salita rec in disc.
5' lento+5' medio+ 5' vel
10' facili

Mercoledì

Nuoto

400 mix a piacere
8*50 didattico de/do/ra/sl
6*50 gambe mix pausa 15''
400 pull ae+ 4*25v+ 3*100pull ae+ 2*50v +200pull ae+ 4*25v pausa 15''
200 gambe mix ai 50
50 sciolti

Giovedì

Bici rulli

10' agilità 90/100rpm
5* (2' medio+1' veloce)
8*(3' sfr +1' rec) sfr a 50 rpm
15' rapporto 53/19 100rpm
5' defaticamento

venerdì

Corsa

1h30' lento lungo

Domenica

Corsa

15' facili
8km al medio
10' facili

O uscita facile in bici agilità rapporto 39/

Settimana 2/4

Lunedì

Nuoto

400 mix a piacere
8*50 didattici prog 10''
400 forte
500 recupero
200 sciolti a piacere

Mercoledì

Nuoto

400 mix a piacere
8*50 25df+ 25 do/ra pausa 10''
8*25 veloci 15'' rec
8*100 palette +pull spinta forte 15'' rec
200gambe mix
8*50 (1 veloce+1 testa alta) 10'' rec
4*50 gambe
100 sciolti

Venerdì

Bici

Forza
10' facili 90/100rpm
10' medio rapporto costante
6* 4' SFR 50rpm
15' agilità 120rpm
5' facili

Domenica

Bici

Fondo lungo 2h circa

martedì

corsa

15' andatura tranquilla
1h fondo lento

giovedì

corsa

medio
15' leggeri
6/8 km in 30/35'
5' facili

Oppure l'ultima settimana gara sui 10k per rivedere le andature

le sedute in palestra si possono fare prima del nuoto o della corsa o in alternativa alla bici.

