

Allenamenti febbraio

Lunedì

Nuoto

400 mx a 1'40" sui 100

10*50 mx didattici

4*100 (25 veloce + 75 ae) rec 10"

3* (200 pull + 2*100 veloce + 4*50 prog da 1 a 4) 20" rec

100 sciolti

Martedì

corsa

15' riscaldamento facile

6/8 km al medio costante

5'/10' defaticamento

Mercoledì

Nuoto

400 mix a piacere a 1'40"! sui 100m

16*25 pari testa alta (gambe veloci) dispari solo braccia senza pull

6*50 1L/1V rec 10"

15*100 (4 veloci + 1 recupero) 20" rec

200 gambe mix facili senza tavoletta

100 sciolti

Giovedì

corsa

15' facili

45' rilassato con 5/6 allunghi finali sui 100m

10' defaticamento

Venerdì

20' facile 90/100rpm

5/6 scatti da 15" con rapporto lungo + 90" recupero in agilità

7* (2' sfr + recupero in discesa) sfr a 35/40rpm

30' al medio a 100rpm

10' defatic

Domenica

Corsa

20' piano

20*200m veloci rec 1' di corsa leggera

15 defaticamento

Febbraio 2° settimana

Lunedì pesi

Martedì

Nuoto

Corsa

Richiamo di forza

15' facile

400 sl aerob continuo

4/5*(1km lento+1km medio)

4*100 mix 20" pausa

15' facile

12*25 con 12,5v 1 braccio 12,5 rec 10" rec

3*200 palette+pull+elastico 20" rec controllare la spinta

12*25v con elastico o delfino 20" rec

10*50 prog da 1>3 10 rec

4*50 gambe

100 sciolti

mercoledì pesi

giovedì

bici

bici ruli o strada

20' facile 90/100rpm

8*(15" scatto da fermo con rapporto lungo+ 3'45" rec agilità)

8' agilità 10rpm

20' salita continua 5*(3' sfr+1' agile) sfr a 50/60rpm

10 rec (discesa)

20' a 100rpm con 53/19

10' defatic

venerdì

aerobico

corsa

400 mix a piacere

15' facile

10*50 pari25 tec/25sl, dispari 25ga/25sl v 10" rec

6*(4' fondo lento+1' veloce)

4* (50ae+2*25v) 10" rec

10' facili

2*200+4*100+4*50+100+2*50 aerobici 202 rec

100 sciolti

domenica

bici

lungo su percorso collinare

Febbraio 3° settimana

Lunedì pesi

Martedì

Nuoto

corsa

Velocità

400 mix a piacere

8*50 esercizi

6*50 gambe

400 pull ae+4*25v+3*100ae+2*50v+200ae+4*25v

8*50 1p+1v

100sciolti