

Allenamenti marzo

Nuoto 1

400 riscaldamento

4x25 sl (3bracciate testa alta+3 complete, 3 testa alta, 3 complete + a manetta fino a fine vasca)

100 a stecca

4x25 come precedente

100 a stecca

3x (200 pull bouy+100 max velocità+200 pull) pausa 20'' dopo i 200/10'' dopo i 100

10x50 progressivo da 1 a 3

200 gambe

100 sciolti

Nuoto 2

400 riscaldamento

8x50 esercizi

400+100+300+2x50+200+4x25+100+4x25 tutto a soglia - pausa 20''/10''

200 braccia recupero

200gambe mix

200sciolti

Bici 1

2h percorso ondulato con 4x5' a soglia

Bici 2 (combinato bici/corsa)

Uscita estensiva anche di 3h (aggiungere allenamento corsa alla fine)

Corsa 1

15' riscaldamento

4/5x1000 a soglia

15/20' leggero

Corsa 2

15' riscaldamento

8/10km al medio

15' defaticamento

Corsa 3

1h15' percorso misto (meglio se con salite) dopo bici 2 con 4/5 tratti al medio