

Allenamenti aprile

2 microcicli di 2 settimane da alternare

Settimana 1

nuoto 1

400 riscaldamento mx

12x25 esercizi

1500 continui progressivi (25p/25v, 50p/50v, 75p/75v, 100p/100v, 25p/25v..)

5x100 braccia (2'/1'50"/1'45"/1'40"/1'30")

6x50 progressivi da 1 a 3 a 50"

100 sciolti

nuoto 2

400 riscaldamento a piacere

8x50 esercizi

15x100 veloci

400 braccia continuo

2x100 gambe mx

50 sciolti

Corsa 1

20' leggero

stretching specifico gambe

4x1000 a soglia + 4x400 oltre soglia

15' leggero + stretching

Corsa 2

15' leggero

45' fondo lento

5' defaticamento

Bici 1

3h percorso vallonato con tratti a soglia

Combinato Bici/corsa

1h30' percorso misto con 3x4' a soglia + 10km corsa di cui i primi 5' a fondo veloce.

Settimana 2

Nuoto 1

400 riscaldamento
8x50 didattico mx
3x (200+ 2x100+ 2x50) aerobico 20"/10" pausa
600 braccia
200 gambe
100 sciolti

Nuoto 2

300 riscaldamento
4x100 misti
3*500 progressivi (25p/25v, 50p/50v, 75p/75v, 100p/100v) con 30" rec tra le serie
8x100 braccia (tempi a scalare)
100 sciolti

Corsa 1

15' leggero + stretching
10x400 a soglia 1' rec
15' leggeri + stretching

Corsa 2

1h/1h30' Fondo lento

Bici 1

1h30' agilità

Gara di duathlon, oppure uscita in bici di 3h (percorso con salite), oppure combinato: (1h30' bici percorso misto + 12km corsa con 5' fondo veloce + 15' fondo medio + fondo lento fino a 5' finali a fondo veloce).