

## ALLENAMENTI PERIODO GARA

Settimana tipo per periodo gara

### NUOTO 1

400 risc.

8X50 mix didattico

6X50 (25 lenti + 25 veloci ) a 1'

3X (3X100 veloci +300 braccia solo pull ) 15'' rec

4X50 gambe

100 sciolti

### NUOTO 2

400 risc.

8X50 ( 4 bracciate con dx + 4 comp. + 4 braccio sx ) 1'

2X200+4X100+200+4X50+100+2X50 tutto tirato 15'' rec

200 sciolti

### BICI 1

2h ( all'interno inserire a sensazione 6X(4' a soglia + 1' a tutta )

### BICI 2

Uscita di gruppo 2/3h con almeno 30' di salite 4X 5' a soglia in pianura

### CORSA 1

1h30' fondo lento

### CORSA 2

20' facili + 4 X 80m in salita + 1000m in progressione a soglia

20' facili

### CORSA 3

20' facili + 6X 1000m a soglia +20' facile