

Allenamenti per **ironman 70.3 / ironman**

Obiettivo: Preparazione generale introduzione ai lavori di endurance

Alternare le due settimane

## **Settimana 1**

### **Lunedì**

#### **Nuoto**

200m riscaldamento (50m ga, 100sl, 50ga)  
4 X 200 20" rec (25 br dx, 100sl, 25 br sx, 50 mx)  
6 x 50 mx  
300lung braccia + pull boy + palette  
100 sciolti

#### **Corsa**

10-20' riscaldamento  
3 x 1600 (1' rec) (se il ritmo nel lungo è 5'20" al km, fare i 1600 a 4'20" al km)  
10' defaticamento

### **Martedì**

#### **Bici (anche su rulli, riducendo il minutaggio)**

Riscaldamento  
30' salite forza resistente (5X 4' a 30/40 rpm + 30" a 110/120 rpm + 1' rec)  
10' a soglia (5 X 45" a soglia, 1'15" rec)  
80' resistenza 8 mantenere i battiti al 75%  
30' agilita ( rpm > 110)

### **Mercoledì**

#### **Corsa**

3200m riscaldamento  
3200m al medio  
3200m facili

### **Giovedì**

**Day off**

## **Venerdi**

### **Nuoto**

400m riscaldamento

3 x 400 ( 100 ga, 200sl, 100 mx ai 25)

200sl palette + pull

12 x 25 (3 una sola respirazione, 3 lunghi, 3 senza respirare, 3 lunghi) a 35"

100 sciolti

## **Sabato**

### **Bici**

Riscaldamento

45' a soglia ( lavoro come precedente)

15' max ( 5X 15" fuori soglia 2'45" rec )

60' resistenza max 75% fc max

30' agili > 110rpm

## **Domenica**

### **Corsa**

21 km (se si vuole fare la maratona a 5'20" al km, fare questa uscita a 5'40" al km)

## **SETTIMANA 2**

## **Lunedì**

### **Nuoto**

200m riscaldamento

4 x 100 mx

6 x 50 (1F, 1L) a 1'10"

1200m lunghi continui

400m sl + pull + palette lungo

100 sciolti

## **Martedì**

### **Corsa**

1600m riscaldamento

4 x 800 (2' rec) a 10" più veloci dei 1600

10' defaticamento

## **Mercoledì**

### **Nuoto**

6 x 150 riscaldamento (50ga, 50 sl, 50mx)  
4 x 400sl ( #1,#3 lunghi, #2, #4 al ritmo dei 750m)  
300 palette+ pull  
100 sciolti

### **Corsa**

1600m riscaldamento  
8km al passo previsto nella maratona  
1600m defaticamento

## **Giovedì**

### **Day off**

## **Venerdì**

Nuoto  
300m sl riscaldamento  
8 x 50 (1f , 1P)  
2 x 800 ( #1sl, #2 palette)  
12 x 25 ( 1ff, 1 l)  
100 sciolti

## **Sabato**

### **Corsa**

24km (45" più lento del passo maratona)

## **Domenica**

### **Bici**

Riscaldamento  
60' lavori di soglia  
10' fuori soglia  
80' resistenza al 75% della fcm<sub>max</sub>  
90' agilità 110rpm