



Associazione Sportiva Dilettantistica TRIATHLON OSTIA

Piazza Enrico Millo, 9 00122-Roma (Ostia Lido) 06/5685571 – 3315643517

CONI - Registro Società Sportive – numero di iscrizione 110403

E-mail : segreteria@triathlonostia.it

Web : www.triathlonostia.it – Facebook : <https://www.facebook.com/TriathlonOstia>

Codice Fiscale 97138750589 - Partita Iva : 13259851007

Banca : B.C.C. di Roma Agenzia 31 Ostia Lido

Intestazione : Associazione Sportiva Dilettantistica Triathlon Ostia

CODICE IBAN : IT72 V083 2703 2310 0000 0007 764

12 settimane per un Triathlon Olimpico

Prerequisiti:

- Saper nuotare almeno a Stile Libero
- Saper andare in bici ed avere una bici da corsa
- Saper correre per almeno 20' senza sosta
- Avere un Cardifrequenzimetro
- Avere un Computer da bici per velocità e cadenza

Il progetto prevede 12 settimane di allenamento e ogni settimana è composta da 6 sedute, 2 per ogni disciplina.

Programmazione e obiettivi delle settimane

Legenda:

+ carico

- scarico

1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana	5° settimana	6° settimana
+	+	-	+	+	+
Volumi: Nuoto=2,3 Km Bici=30 Km Corsa= 80'	Volumi: Nuoto=2,6km Bici=70 km Corsa=95'	Volumi: Nuoto=2km Bici=70 km Corsa=80'	Volumi: Nuoto=3km Bici=80km Corsa=100'	Volumi: Nuoto=3,5km Bici=90km Corsa=110'	Volumi: Nuoto=3,8km Bici=100km Corsa=120'
Obiettivi: famigliarizzare con la bici	Obiettivi: basi del fartelk	Obiettivi: corsa progressiva respirazioni disp	Obiettivi: ripetute a tempo salita in bici fondo medio	Obiettivi: ripetute a piedi	Obiettivi: lungo lento

7° settimana	8° settimana	9° settimana	10° settimana	11° settimana	12° settimana
-	+	++	++	-	-
Volumi: Nuoto=3km Bici=80km Corsa=100'	Volumi: Nuoto=4km Bici=120km Corsa=25km	Volumi: Nuoto=4km Bici=120km Corsa=25km	Volumi: Nuoto=4km Bici=130km Corsa=26km	Volumi: Nuoto=4km Bici=100km Corsa=20km	Volumi: Nuoto=3,1km Bici=50km Corsa=13,5km
Obiettivi: recupero attivo	Obiettivi: intro. combinato	Obiettivi: introduzione scatti in bici	Obiettivi: picco dei volumi	Obiettivi: consolidazione	Obiettivi: GARA



Associazione Sportiva Dilettantistica TRIATHLON OSTIA

Piazza Enrico Millo, 9 00122-Roma (Ostia Lido) 06/5685571 – 3315643517

CONI - Registro Società Sportive – numero di iscrizione 110403

E-mail : segreteria@triathlonostia.it

Web : www.triathlonostia.it – Facebook : <https://www.facebook.com/TriathlonOstia>

Codice Fiscale 97138750589 - Partita Iva : 13259851007

Banca : B.C.C. di Roma Agenzia 31 Ostia Lido

Intestazione : Associazione Sportiva Dilettantistica Triathlon Ostia

CODICE IBAN : IT72 V083 2703 2310 0000 0007 764

Programmazione e obiettivi della settimana tipo

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Nuoto	R	Corsa	Bici	Nuoto	Corsa	Bici
-		-	+	+	++	+

Note:

Nuoto

- 8v = 8 vasche
- 15" = 15 secondi
- 1' = 1 minuto
- p = pausa
- 200m = 200 metri = 8 vasche da 25 metri o 4 da 50 metri
- Quando indicato tecnica si posso fare gli esercizi di tecnica per qualsiasi stile prediligere lo stile libero, per indicazioni sugli esercizi di tecnica da seguire contatta tecnico@triathlonostia.it o partecipare agli allenamenti di gruppo
- 4x significa ripetere 4 volte
- 8x50m a 1' significa che bisogna fare 50 metri entro un minuto e allo scadere del minuto bisogna ripartire, ripetere 8 volte. Più si va veloci più pausa ci sarà. Utilizzare un timer o il conta secondi che trovate a bordo vasca.

Bici

- ppm = pedalate per minuto, funzionalità cadenzi metro

Corsa

- 1' = un minuto
- Per indicazioni maggiori su riscaldamento, allunghi, stretching, addominali chiedere a tecnico@triathlonostia.it o partecipare agli allenamenti di gruppo

Attenzione!!!

Le tabelle di allenamento sono puramente indicative e vanno seguite rispettando i propri limiti fisici. Ci si raccomanda di eseguire una visita medica agonistica prima di iniziare il periodo di allenamento.

La ASD Triathlon Ostia non si assume nessuna responsabilità sull'utilizzo delle stesse.