

	1a settimana							
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	Vasca da 25m: 8v riscaldamento + 8v gambe stile con tavoletta + 8v tecnica + 3x4v stile p 20" + 4v rana + 4v dorso				Vasca da 25m: 8v riscaldamento + 8v (1veloce+1lenta) stile libero + 5x(3v stile libero veloce + 1v dorso piano) p 30" + 2x(4v stile con pull buoy) + 4v rana			2,3 Km
Bici				Uscita Libera Prova la bici con gli scarpini, prendi dimestichezza con il mezzo e con gli attacchi			Bici 20 Km, cadenza 110 ppm	30 km
Corsa			ricaldamento + 2x(20' correndo + 5' camminando) + stretching e addominali			ricaldamento + 2x(15' correndo piano + 5' correndo forte + 5' camminando) + stretching e addominali		80'

2a settimana								
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	Vasca da 25m: 8v riscaldamento + 8v gambe stile con tavoletta + 4x2v rana p 15" + 4x2v dorso p 15" + 8v stile di seguito				200m riscaldamento + 200m tecnica + 4x100m misti + 8x50m ( 25m veloce + 25m piano) p 30" + 8x25m scatti misti p 1' + 100m dorso + 100m rana			2,6 Km
Bici				20km a cadenza 110 ppm + 10 km rapporto duro e cadenza 80-90 ppm			40 km percorso collinare	70 km
Corsa			riscaldamento + 40' corsa continua + allunghi + addominali + stretching			riscaldamento + 20' corsa continua + 5' camminando + 10x(1' veloce + 1' piano) + 5' camminando + 15' corsa + addominali + stretching		95'

	3a settimana							
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	300m risc + 4x100m stile libero resp ogni 3 br p 20" + 6x50m dorso p 15" <b>(tot 1km)</b>				200m risc + 200m tecnica + 8x50m sl p 10" + 200m rana <b>(tot 1km)</b>			<b>2 km</b>
Bici				30km a cadenza 110 ppm			40 km percorso pianeggiante	<b>70 Km</b>
Corsa			riscaldamento + 30' di corsa continua + stretching			riscaldamento + 40' d corsa continua + 10' di corsa in progressione		<b>80'</b>

4a settimana								
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	200m risc + 200m tecnica + 2x400m sl p 30" + 200m gambe + 100m sciolti <b>(tot 1,5 km)</b>				200m risc + 200m tecnica + 8x50m sl a 1' + 2x200m sl p 30" + 6x50m dorso p 15" <b>(tot 1,5km)</b>			<b>3 km</b>
Bici				30km a cadenza 110 ppm			50 km percorso misto, inserire 1 salita	<b>80 Km</b>
Corsa			riscaldamento + 45' di corsa continua + stretching			risc + 20' corsa lenta + 30' fondo medio + 5' defaticamento + addominali + stretching		<b>100'</b>

5a settimana								
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	200m risc + 200m tecnica + 2x400m sl p 30" + 200m gambe + 100m sciolti <b>(tot 1,5 km)</b>				200m risc + 200m tecnica + 2x(6x50m sl a 1') p 1' + 3x200m sl p 30" + 6x50m dorso p 15" + 100m sciolti <b>(tot 2km)</b>			<b>3,5 km</b>
Bici				40km pianura, inserire 4x5' in progressione p 2'			50 km percorso misto con salite	<b>90 km</b>
Corsa			risc + 50' di corsa continua + stretching			risc + 20' lento + 6x500m veloce p1' fermo + 20' lento + stretching e addominali		<b>110'</b>

6a settimana								
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	200m risc + 200m tecnica + 2x400m sl p 30" + 200m gambe + 100m sciolti <b>(tot 1,5 km)</b>				200m risc + 200m tecnica + 3x(6x50m sl a 1') p 1' + 3x200m sl p 30" + 6x50m dorso p 15" + 100m sciolti <b>(tot 2km)</b>			<b>3,8 km</b>
Bici				40km pianura, inserire 6x5' in progressione p 2'			60 km percorso misto con salite	<b>100 km</b>
Corsa			risc + 50' di corsa continua + stretching			risc + 25' lento + 4x1 km veloce p2' fermo + 20' lento + stretching e addominali		<b>120'</b>

7a settimana								
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	200m risc + 200m gambe + 8x100m sl p 30" + 6x50m do p 15" <b>(tot 1,5 km)</b>				300m risc + 4x25m sl veloce p 30" + 4x100m misti p 30" + 4x50m sl p 15" + 2x(100m do + 100m ra) p 30" + 100m sciolti <b>(tot 1,5 km)</b>			<b>3 km</b>
Bici				30km percorso misto			50km pianura	<b>80 km</b>
Corsa			risc + 50' di corsa continua + stretching			risc + 45' di corsa continua + 8 allunghi + stretching		<b>100'</b>

8a settimana								
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	400m risc + 400m tecnica + 4x200m sl p 30" + 8x50m do p 15" <b>(tot 2km)</b>				400m risc + 4x100m misti + 10x50m sl p 10" + 400m sl con palette + 6x50m sl p 10" <b>(tot 2km)</b>			4 km
Bici				60 km percorso misto			COMBINATO: 60km + 2km corsa	120 km
Corsa			risc + 2km lenti + 8 km corsa continua + 2km a ritmo medio + stretching			risc + 2km lenti + 2km ritmo medio + 6x1km veloce p 2' + 1km corsa continua + stretching		25 km



9a settimana								
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	400m risc + 400m tecnica + 4x200m sl p 30" + 8x50m do p 15" <b>(tot 2km)</b>				400m risc + 4x100m misti + 10x50m sl p 10" + 400m sl con palette + 6x50m sl p 10" <b>(tot 2km)</b>			4 km
Bici				60 km percorso misto			60km inserire 10 scatti (partendo da fermi 30" forte + 1'30" recupero)	120 km
Corsa			risc + 10km corsa continua + 2km in progressione + stretching			risc + 2km lento + 2km in progressione + 8x1km veloce p 2' + 1km lento + stretching		25 km

10a settimana								
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	400m risc + 400m tecnica + 4x200m sl p 30" + 8x50m do p 15" <b>(tot 2km)</b>				300m risc + 2x(4x100m misti) + 12x50m sl p 10" + 200m sl con palette + 100m gambe" <b>(tot 2km)</b>			<b>4 km</b>
Bici				COMBINATO: 30km percorso in pianura + 2x(10km bici + 1km corsa ritmo sostenuto)			80km inserire 2 salite e 2x10' con rapporto duro	<b>130 km</b>
Corsa			risc + 12km corsa continua + 10 allunghi + stretching		risc + 2km lento + 2x2km veloce p 3' + 4x1km veloce p 1'30" + 6x500m veloce p 40" + stretching			<b>26 km</b>

11a settimana								
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	400m risc + 400m tecnica + 4x200m sl p 30" + 8x50m do p 15" <b>(tot 2km)</b>				400m risc + 4x100m misti + 10x50m sl p 10" + 400m sl con palette + 6x50m sl p 10" <b>(tot 2km)</b>			<b>4 km</b>
Bici				40 km percorso misto inserire 30' a ~110 rpm			60 km inserire 4x2km veloce p 2'	<b>100 km</b>
Corsa			risc + 10km corsa continua + 10 allunghi + stretching			risc + 10 km inserire 6x1km veloce p 1'30" + stretching		<b>20 km</b>

	12a settimana							
	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	Tot
Nuoto	400m risc + 200m gambe + 200m tecnica + 2x400m sl p 30" <b>(tot 1,6 km)</b>				300m risc + 400m misti + 10x50m sl p 10" + 6x50m do p 15" <b>(tot 1,5km)</b>		GARA. A tutta birra !!!	3,1 km
Bici				COMBINATO: 20 km + 3x(10km bici + 500m corsa media) + 5x200m corsa veloce p 40"				50 km
Corsa			risc 8km + allunghi + stretching			risc + 3km corsa lenta + stretching		

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