

## TRIATHLON OLIMPICO

### MICROCICLO DEL BRIGANTE DI 14 SETTIMANE ( 3 allenamenti a settimana)

Questo microciclo ha l'obiettivo di dare qualche spunto per preparare e portare a termine un triathlon olimpico in maniera dignitosa.

Ogni allenamento prelude una fase iniziale di riscaldamento di 15 minuti blandi e 10 minuti finali di scioglimento .

Il parametro di riferimento per l'intensità è il battito cardiaco\* quindi è consigliato utilizzare sempre il cardio frequenzimetro per ogni allenamento.

Sono riportati solamente i giorni di allenamento, sarebbe giusto intervallare un giorno di allenamento con uno di riposo.

\*La frequenza cardiaca massima (fcm) viene calcolato solitamente facendo dei massimali, ma non avendo la possibilità di farlo per eseguire questo allenamento si può prendere come riferimento la seguente formula  $208 - 0,7 * età$

#### 1 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 8x200 mt stile, intensità 80% fcm max recupero 60 sec ogni 200 (mantenere lo stesso passo sui 200 attivi)
- 2) CICLISMO : 4v X 9 minuti a ritmo sostenuto 80/85% fcm max, recupero attivo 3 minuti tra le serie, percorso pianeggiante .( controllare la pedalata e la rotondità della stessa )
- 3) CORSA: 50 minuti corsa tranquilla rigenerante

#### 2 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 5 X 400 mt stile, intensità 70/75% fcm max recupero 90 secondi ogni serie (passo costante)
- 2) CICLISMO: 4 x 12 minuti 80/85% fcm max recupero 3 minuti tra le serie + 20 minuti di corsa leggera (obiettivo cercare di arrivare alla fase della corsa ancora con sufficiente energia )
- 3) CORSA : 50 minuti corsa leggera

#### 3 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 100 mt stile al 90% fcm recupero 30 sec + 50 mt al 95% fcm recupero 30 sec., il tutto ripeterlo per 12 volte (cercare di non perdere nelle ultime ripetizioni la tecnica e l'efficacia della nuotata)
- 2) CICLISMO: 2 x 20 minuti al 90% fcm , recupero 5 minuti attivi + 20 minuti di corsa leggera
- 3) CORSA : 55 minuti rigeneranti

#### 4 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 3 serie X 10 volte X 50 mt al 90% fcm recupero tra le serie 3 minuti tra le volte 45 secondi se durante l'esercizio si nota che si sta perdendo il ritmo si può aumentare il recupero )
- 2) CICLISMO: 20 km al 90% (come una prova crono) + corsa leggera 20 minuti
- 3) CORSA: 60 minuti leggeri

#### 5 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 4 X 200 mt al 80% fcm con 90 sec di recupero + 8 x 100 mt al 80% fcm con 60 secondi di recupero (mantenere lo stesso passo per tutto l'esercizio)
- 2) CICLISMO: 5 x 10 minuti al 90% fcm con 3 minuti di recupero attivo tra le serie
- 3) CORSA : 65 minuti leggeri

#### 6 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 200 mt al 80% fcm recupero 60 sec + 50 mt al 90/95% fcm recupero 30 sec da ripetere 5 volte
- 2) CICLISMO: 20 minuti 90% fcm + 10 minuti di corsa 75% + 5 minuti di recupero attivo bicicletta pedalando leggero, il tutto da ripetere 3 volte
- 3) CORSA: 70 minuti di corsa leggera

#### 7 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 8 x 100 mt recupero 60 sec + 10 x 75 mt recupero 60 sec + 8 x 50 mt recupero 60 secondi tutto ad 80% fcm
- 2) CICLISMO: 2 X 30 minuti 80% fcm + 20 minuti corsa 70% fcm
- 3) CORSA : 75 minuti corsa leggera

#### 8 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 20 X 100 mt recupero 70 secondi intensità 70% fcm (mantenere lo stesso passo per tutte l'esercizio)
- 2) CICLISMO: 30 km al 80% fcm + 30 minuti al 80% fcm
- 3) CORSA : 65 minuti tranquilli

#### 9 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 5 x 400 mt intensità 80% fcm recupero 70 sec
- 2) CICLISMO: 5 X 12 minuti al 80% fcm recupero 5 minuti tra le serie + 30 minuti corsa tranquilla
- 3) CORSA: 75 minuti corsa leggera

#### 10 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 8 X 250 mt intensità 80% fcm recupero 70 secondi
- 2) CICLISMO: 4 x 15 minuti intensità 80% fcm con 5 minuti recupero attivo + 30 minuti corsa tranquilla
- 3) CORSA : 80 minuti corsa leggera

#### 11 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 150 mt recupero 30 secondi + 250 mt recupero 30 sec intensità 80% fcm ripetere per 5 volte
- 2) CICLISMO : 4 X 20 minuti intensità 80% fcm con 5 minuti di recupero attivo + 30 minuti corsa leggera
- 3) CORSA: 75 minuti tranquilla

#### 12 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 25 X 25 mt 75% fcm recupero 30 sec
- 2) CICLISMO: 25 KM al 80% fcm + 20 minuti corsa al 80% fcm
- 3) CORSA: 70 minuti corsa leggera + 8 scatti da 20/30 metri al massimo

#### 13 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 20X25 mt al 70% fcm recupero 30 sec
- 2) CICLISMO: 5 X 8 minuti al 80% fcm recupero 5 minuti attivi
- 3) CORSA : 50 minuti tranquilli

#### 14 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 500 mt al 70% fcm
- 2) CICLISMO: 10 KM al 90 % fcm ( come prova cronometro) + 15 minuti corsa leggera
- 3) CORSA: 30 minuti leggeri + 5 scatti 20/30 mt al massimo

Riposare almeno per due giorni

GARA OLIMPICO....