

TRIATHLON SPRINT

MICROCICLO DEL BRIGANTE DI 14 SETTIMANE

Questo microciclo è un inizio per raggiungere una preparazione base per terminare dignitosamente una gara di triathlon Sprint.

Ogni allenamento prelude una fase iniziale di riscaldamento di 10/15 minuti e una fase finale di scioglimento di 5/10 minuti.

E suddiviso in 3 periodi di 4 settimane ciascuno.

L'intensità dell'allenamento è determinata dalla frequenza cardiaca

Sono riportati solamente i giorni di allenamento sarebbe giusto interevallare un giorno di allenamento con uno di riposo se non diversamente indicato

1 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 5 x 200 mt stile intensità 80% frequenza cardiaca massima recupero 60 secondi ogni 200 (obiettivo cercare di mantenere per tutto l'esercizio lo stesso passo)
- 2) CICLISMO : 3 x 9 minuti volte a ritmo sostenuto 80/85% fm recupero tra le serie 3 minuti con pedalate leggere, percorso in piano. (obiettivo cercare di avere una pedalata rotonda e potente)
- 3) CORSA : 45 minuti corsa tranquilla rigenerante

2 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 4 X 400 mt stile intensità 70/75% recupero 90 secondi ogni 400 (obiettivo cercare sempre di mantenere il passo costante per l'intero esercizio)
- 2) CICLISMO: 3 X 12 minuti 80/85% fc recupero 3 minuti tra le serie + 15 minuti di CORSA leggera (obiettivo cercare di arrivare alla fase della corsa con ancora una sufficiente energia)
- 3) CORSA : 50 minuti di corsa leggera

3 SETTIMANA

- 1) NUOTO: 100 mt al 90% recupero 30 secondi, 50 mt al 95% recupero 30 secondi, il tutto ripeterlo per 10 volte (obiettivo controllare la nuotata cercando di non perdere la tecnica)
- 2) CICLISMO: 2 x 18 minuti al 90% recupero 5 minuti pedalata leggera + 15 minuti CORSA tranquilla
- 3) CORSA : 55 minuti tranquilli

4 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 20 x 50 metri al 90 % recupero 30 secondi (consiglio se durante le serie si nota che si sta perdendo il ritmo si può aumentare il recupero)
- 2) CICLISMO : 15 KM al 90% (come una prova a cronometro) + CORSA di 15 minuti leggera
- 3) CORSA : 60 minuti leggeri

5 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 3 X 200 mt al 80 % fc con 90 secondi di recupero + 7 x 100 mt 80% fc con 60 secondi di recupero (obiettivo mantenere lo stesso passo sui 200 e sui 100)
- 2) CICLISMO : 4 X 10 minuti 90 % fc 3 minuti di recupero attivo con pedalate leggere
- 3) CORSA : 65 minuti corsa leggera

6 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 200 mt al 85% fc recupero 60 secondi + 50 mt al 90/95% fc recupero 30 secondi da ripetere 4 volte
- 2) CICLISMO : 15 minuti 90% fc + 5 minuti di corsa 75% + 5 minuti di recupero attivo in bicicletta pedalando leggero il tutto da ripetere per 3 volte
- 3) CORSA : 70 minuti corsa leggera

7 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 6 X 100 mt recupero 60 secondi + 8 x 75 mt con 60 secondi di recupero + 6 x 50 mt con 60 secondi di recupero ,tutto ad un 80/85% fc.
- 2) CICLISMO : 2 X 20 minuti 80/85% fc + 15 minuti di CORSA media 70/75%
- 3) CORSA : 75 minuti corsa leggera

8 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 16 x 100 mt recupero 70 secondi intensità 70% fc (obiettivo ritmo costante per tutte le serie)
- 2) CICLISMO : 15 KM al 90 % + 15 minuti CORSA al 90%
- 3) CORSA : 65 minuti tranquilli

9 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 6 X 300 mt intensità 80% recupero 70 secondi
- 2) CICLISMO : 4 X 12 minuti al 80/85% recupero 5 minuti tra le serie + 15 minuti CORSA tranquilla
- 3) CORSA : 75 minuti corsa leggera

10 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 6 X 250 mt intensità 80/85% recupero 70 secondi
- 2) CICLISMO : 3 x 14 minuti 80/85% recupero 5 minuti attivo + 15 minuti corsa media 70/75%
- 3) CORSA : 80 minuti corsa leggera

11 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 150 mt recupero 30 secondi + 250 mt recupero 30 secondi intensità 80 % ripetere per 4 volte
- 2) CICLISMO : 3 X 15 minuti intensità 80% fc con 5 minuti recupero attivo + 10 minuti CORSA tranquilla
- 3) CORSA : 75 minuti tranquilla

12 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 20 X 25 mt 80% fc recupero 30 secondi
- 2) CICLISMO : 15 KM al 90 % + 15 minuti CORSA al 90 %
- 3) CORSA : 70 minuti corsa leggera + 6 scatti da 20/30 mt al massimo

13 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 16 X 25 mt 80% recupero 30 secondi (controllare la bracciata deve essere lunga e potente)
- 2) CICLISMO : 4 x 8 minuti al 85 % recupero 5 minuti attivi
- 3) CORSA : 50 minuti tranquilli + 6 scatti da 20/30 mt al massimo

14 SETTIMANA

- 1) NUOTO : 300 mt 80% fc
- 2) CICLISMO : 5 km al 90% (come una prova al cronometro) + 10 minuti CORSA leggera
- 3) CORSA : 30 minuti leggeri + 4 scatti da 20/3 mt al massimo

Prendere almeno 2 gg di riposo prima della gara

GARA!!