

**Programma di allenamento per dodici settimane -- Distanza gara: Olimpica****Livello atleta: principiante al primo o secondo anno di triathlon su distanza olimpica****Ore a settimana: da sei a otto**

Per questo programma di allenamento occorre utilizzare uno o più GPS multi-sport di Garmin. Il programma è scritto in modo tale che ogni sessione sia facilmente comprensibile e possa essere caricata sul vostro dispositivo tramite il software Garmin Training Centre; il dispositivo "diventa" dunque "allenatore" per tutte le sessioni, guidandovi in ogni singola fase.

Il programma deve essere utilizzato come punto di partenza e considerato flessibile: ritenetevi dunque liberi di spostare le sessioni e i giorni in base alle vostre esigenze, ma cercate di evitare troppe sessioni pesanti in sequenza. Se non avete abbastanza tempo a disposizione per completare un'intera sessione, fermatevi pure e fate quello che potete. Meglio correre 10 minuti che non correre affatto poiché la corsa ricorda al corpo per cosa vi state allenando.

Questo programma presuppone che l'atleta abbia una base aerobica di forma fisica di livello medio-basso.

Se in passato praticavate un solo sport, considerate la possibilità di sostituire una sessione di quello sport con la vostra disciplina più debole una volta ogni 2-3 settimane. L'obiettivo è di essere il più costanti possibile. La costanza è la chiave del miglioramento atletico. Siate lungimiranti: non migliorerete molto in una settimana, ma potrete progredire tanto in 12 settimane.

Buona fortuna e buon viaggio.

**Termini tecnici:**

Dorso: tecnica di nuoto a dorso.

Schema di respirazione: il numero di bracciate effettuate tra un respiro e l'altro. È bene avere uno schema di respirazione regolare poiché questo aiuterà a trovare ritmo e soprattutto a concentrarsi ad "aprire" l'acqua.

Build (intensificazione): una ripetizione o sessione che aumenta di intensità e/o ritmo man mano che si va avanti.

Catch (presa): dopo che la mano è entrata in acqua per iniziare la bracciata c'è la fase della presa, durante la quale è necessario afferrare la massima quantità possibile di acqua con il palmo e l'avambraccio in modo che poi si possa trascinare il corpo sull'acqua.

Punto morto: quando si va in bici ci sono due punti morti durante la pedalata – un punto morto superiore e uno inferiore. Pedalare efficacemente significa ridurre al minimo il tempo speso in ogni punto morto.

Fartlek: una sessione in cui si unisce la velocità all'intensità senza però mai fermarsi. Letteralmente: gioco di velocità.

Libero: stile libero. In inglese, conosciuto anche come stile del "Front Crawl".

OWS: Open Water Swimming (nuoto in acque libere): lago, fiume, mare, ecc. Numerose gare si svolgono in acque libere, ma ci sono anche tanti eventi di triathlon organizzati in piscina, soprattutto a inizio e fine stagione. In caso di partecipazione a una gara in acque libere, è consigliabile allenarsi alcune volte prima dell'evento.

Recupero: tempo all'interno di una sessione in cui si sta fermi o ci si muove molto lentamente per consentire al corpo di recuperare prima della prossima serie di esercizi.

Ripetizioni: ripetizione: esercizi su distanza o tempo ripetuti durante una sessione di allenamento.

RPM: Revolutions Per Minute (rotazioni al minuto). Il numero di rotazioni complete che la gamba effettua in un minuto di pedalata o il numero di volte che il piede tocca terra in un minuto di corsa. Indicato anche come Cadenza.

Tecn: sessione tecnica: sessione in cui ci si concentra sui miglioramenti della tecnica piuttosto che sulla velocità o intensità.

Rulli: attrezzatura di allenamento indoor per bici.

TT: Time Trial: uno sforzo cronometrato durante il quale si tenta di coprire la distanza più lunga o di raggiungere la maggiore velocità nella distanza o nel tempo prefissati.

## Indicazioni di intensità

### Rilassata o Zona 1:

allenamento di resistenza aerobica di base, 50-60% della propria frequenza cardiaca massima. Questa intensità è alla base di tutti gli allenamenti di resistenza ed è fondamentale per la propria capacità di sopportare allenamenti a livelli di intensità superiori.

### Regolare o Zona 2:

utilizzo dei livelli medi e superiori del sistema aerobico al 60-70% della propria frequenza cardiaca massima. Si dovrebbe essere ancora in grado di parlare con qualcuno quando ci si allena a questa intensità; per tanti atleti questa fase corrisponde al passo di gara o quasi.

### Tempo o Zona 3:

questa intensità è usata principalmente nelle ripetizioni e nelle sessioni progressive ed è pari al 70-80% della propria frequenza cardiaca massima. Questa zona corrisponde al passo di gara/intensità di un atleta ben allenato. In questo livello di intensità la conversazione è difficile e generalmente breve.

### Pesante o Zona 4:

questa zona è pari all'80-90% della propria frequenza cardiaca massima. Allenandosi in questa zona si migliora la propria capacità di controllare l'ossigeno e l'acido lattico e si aumentano ulteriormente le massime capacità aerobiche, ma questo tipo di allenamento è sostenibile solo se si ha una buona base nelle intensità più basse.

### Massima o Zona 5:

vicina al passo massimo e sostenibile solo per brevi periodi di tempo (1-8 minuti). Questa intensità corrisponde al 90-100% della propria frequenza cardiaca massima ed è usata con moderazione durante l'allenamento rispetto ad altre zone, ma può avere grandi vantaggi nella produzione di energia/forza e ottimizzare l'assorbimento di ossigeno.

**Fase uno - Stabilire la forma fisica di base** - Questa fase serve a stabilire la resistenza di livello base. Si tratta di una fase chiave che consente di sopportare le ultime fasi di intensità superiore. L'obiettivo è di essere il più costanti possibile.

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Uno	<p><b>Nuoto rilassato 1:</b> Serie 1: 200 m Z1 mix di stile libero e dorso Serie 2: 3x200 m Z1 colpo di gambe + 20 sec lavoro su presa rapida Serie 3: 200 m Z1 mix di stile libero e solo gambe In questa sessione non preoccuparsi troppo della velocità, abituarsi soltanto a stare in acqua e a rilassarsi. Lavorare sulla tecnica, specialmente sulla presa e sulla rotazione del corpo.</p>	<p><b>Corsa rilassata 20:</b> Serie 1: 20 min Z1 Dedicare 5-10 min a un lavoro leggero di mobilità prima di iniziare la corsa. Puntare a mantenere una FC e un passo costanti, quindi non allenarsi troppo duramente. Alla fine dell'allenamento bisognerebbe provare una sensazione di benessere. Per finire, 5 min di stretching.</p>	<p><b>Giorno libero:</b> concedersi un giorno libero per recuperare dopo i primi due giorni. È possibile che non se ne senta il bisogno, ma l'obiettivo è di essere costanti; per far ciò è bene recuperare prima che questo diventi necessario. Fare stretching leggero o un massaggio se possibile.</p>	<p><b>Bici rilassata 50:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 90 RPM Serie 2: 5 min Z1 a 80 RPM Serie 3: 35 min Z1 spinning a 90-95 RPM Serie 4: 5 min molto rilassata È possibile fare ciò su strada o rulli. Concentrarsi su una pedalata sciolta. Questo aiuterà le gambe a recuperare dalla corsa pesante del giorno prima.</p>	<p><b>Tecn nuoto 8:</b> Serie 1: 200 m Z1 mix di stile libero e dorso Serie 2: 3 ripetizioni (25 m solo gambe, 50 m solo braccia, 75 m nuoto) Tutto Z1+20 sec Serie 3: 150 m colpo di gambe o nuoto Z1 Lavorare sul recupero e sulla presa prima della bracciata.</p>	<p><b>Allenamento combinato bici/corsa:</b> <b>Bici rilassata 40:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 90 RPM Serie 2: 5 min Z1 a 80 RPM Serie 3: 25 min Z1 a 95 RPM Serie 4: 5 min molto rilassata Scendere dalla bici e poi subito: <b>Corsa rilassata 20:</b> Serie 1: 20 min Z1 Mantenere alto il numero di RPM quando si corre in bici. Porsi come obiettivo circa 93-95 RPM. Non dimenticare l'idratazione durante la sessione.</p>	<p><b>Giorno libero mobile:</b> concedersi questo giorno libero per recuperare dalla settimana. Questo è il giorno libero ideale, ma può essere spostato all'interno della settimana in base alle proprie esigenze. Fare stretching leggero o un massaggio se possibile.</p>
Due	<p><b>Nuoto regolare 1.3:</b> Serie 1: 200 m Z1 nuoto con un po' di dorso Serie 2: 2x50 m solo gambe Z1 + 10 sec Serie 3: 4x200 m nuoto o colpo di gambe Z2 + 20 sec Serie 4: 200 m Z1 nuoto Contare le bracciate al raggiungimento di ogni terzo blocco di 50 m su 200 e puntare a ridurre il numero di bracciate che si effettuano nelle sessioni successive.</p>	<p><b>Corsa lunga 45:</b> Serie 1: 45 min corsa in Z1 Mantenere l'intensità costante durante la sessione. Questo aiuterà a costruire la resistenza di base utile a sopportare successivamente il lavoro più intenso. Mantenere sempre alto il numero di RPM e stare dritti con una buona tecnica. Per finire, 5-10 min di stretching leggero.</p>	<p><b>Bici regolare 50:</b> Serie 1: 6 min Z1 a 95 RPM Ripetere 3 volte le seguenti serie: Serie 2: 3 min Z1 gamba singola a 90 RPM con cambio gamba ogni 30 sec Serie 3: 8 min Z2 a 75 RPM Serie 4: 2 min Z1 a 85 RPM Finire con: Serie 5: 5 min L1 spinning rilassato</p>	<p><b>Nuoto rilassato 1.4:</b> Serie 1: 200 m Z1 mix di stile libero e dorso Serie 2: 5x200 m Z1 colpo di gambe + 20 sec lavoro su presa rapida Serie 3: 200 m Z1 mix di stile libero e solo gambe Sfruttare questa sessione per sciogliere le gambe dopo i primi due giorni. Rilassarsi e lavorare sulla tecnica.</p>	<p><b>Intensificazione corsa 32:</b> Serie 1: 15 min Z1 Serie 2: 8 min Z2 Serie 3: 4 min Z3 Serie 4: 5 min Z1 Prima di correre fare 10-15 min di esercizi di forza per il centro di gravità del corpo. Intensificare il passo durante l'intera sessione e mantenere la forma. Finire con 10 min di stretching.</p>	<p><b>Bici lunga 90:</b> Ripetere 2 volte le seguenti serie: Serie 1: 35 min Z1 Serie 2: 10 min Z2 Pedalare su un terreno ondulato. Non preoccuparsi se la FC passa a Z2 o anche Z3 per brevi periodi durante i 45 min Z1 lungo i pendii. Restare seduti in sella su qualsiasi pendio mantenendo una pedalata sciolta. <b>Corsa rilassata 10:</b> Serie 1: 10 min Z1 corsa in bici Puntare a 30-50 grammi di carboidrati l'ora.</p>	<p><b>Giorno libero mobile:</b> questo è il giorno libero ideale, ma può essere spostato all'interno della settimana in base alle proprie esigenze di programma; evitare però, nella misura del possibile, sessioni pesanti in sequenza. Lavorare sull'alimentazione, specialmente sul proprio recupero dopo una sessione lunga o pesante, assumendo sia carboidrati che proteine entro 30 minuti dalla fine dell'allenamento.</p>

Tre	<p><b>Tecn corsa 30:</b> Serie 1: 10 min Z1 Ripetere 6 volte le seguenti serie: Serie 2: 1 min Z3 Serie 3: 1 min Z1 Serie 4: 8 min Z1 Lavorare sulla tecnica durante la variazione del passo. Mantenere un numero di RPM elevato, stare dritti e tenere le ginocchia alte quando si corre sia velocemente che lentamente.</p>	<p><b>Nuoto rilassato 1.9:</b> Serie 1: 200 m Z1 mix di stile libero e dorso Serie 2: 5x300 m Z1 colpo di gambe + 30 sec lavoro su presa rapida Serie 3: 200 m Z1 mix di stile libero e solo gambe Aumentare leggermente la distanza. Continuare a concentrarsi sulla tecnica piuttosto che sulla velocità. Questa sessione aiuterà a sviluppare la base aerobica senza mettere troppo a dura prova il proprio sistema.</p>	<p><b>Bici regolare 60:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 95 RPM Ripetere 4 volte le seguenti serie: Serie 2: 3 min Z1 gamba singola a 90 RPM con cambio gamba ogni 30 sec Serie 3: 8 min Z2 a 75 RPM Serie 4: 2 min Z1 a 85 RPM Finire con: Serie 5: 3 min L1 spinning rilassato</p>	<p><b>Sessione facoltativa:</b> In caso di stanchezza concedersi questo giorno libero, altrimenti lavorare sulla disciplina più debole: <b>Corsa rilassata 20 o bici rilassata 50 o nuoto regolare 1.3.</b> Lavorare sulla tecnica. Non preoccuparsi della velocità, percorrere solo qualche miglia in più nello sport più debole.</p>	<p><b>Giorno libero:</b> quanto sono vecchie le scarpe con cui si sta correndo? Una causa comune di infortunio è rappresentata da scarpe che hanno perso elasticità o supporto in quanto vecchie o usurate. Se le scarpe hanno oltre un anno di vita o sono state utilizzate per numerose corse nell'arco degli ultimi 6 mesi, potrebbe valere la pena comprarne un paio nuovo.</p>	<p><b>Allenamento combinato bici/corsa:</b> <b>Bici rilassata 60:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 90 RPM Serie 2: 5 min Z1 a 80 RPM Serie 3: 45 min Z1 a 95 RPM Serie 4: 5 min molto rilassata Scendere dalla bici e poi subito: <b>Corsa rilassata 30:</b> Serie 1: 30 min Z1 Mantenere alto il numero di RPM quando si corre in bici. Porsi come obiettivo circa 93-95 RPM. Non dimenticare l'idratazione durante la sessione.</p>	<p><b>OWS regolare 40:</b> Nuoto in acque libere per iniziare ad abituarsi a quell'ambiente. Serie 1: 5 min Z1 Ripetere 3 volte le seguenti serie: Serie 2: 8 min Z2 respirazione bilaterale se possibile Serie 3: 2 min recupero Finire con: Serie 4: 5 min Z1 solo gambe e nuoto Rilassarsi e divertirsi.</p>
Quattro	<p><b>Giorno libero:</b> Questa è una settimana di recupero e di prova. Sfruttare il più possibile le sessioni più facili e i giorni liberi per prepararsi mentalmente alle settimane successive di duro lavoro.</p>	<p><b>Tecn nuoto 1.2:</b> Serie 1: 300 m Z1 mix di stile libero e dorso Serie 2: 5 ripetizioni (25 m solo gambe, 50 m solo braccia, 75 m nuoto) Tutto Z1+20 sec Serie 3: 150 m colpo di gambe o nuoto Z1 Avvalersi, se possibile, di un allenatore che possa osservare la bracciata e dare alcuni suggerimenti sulla tecnica.</p>	<p><b>Giorno libero:</b> Fare dello stretching leggero o partecipare a una lezione di yoga se possibile. Far revisionare la propria bici se ciò non è stato fatto da un po' di tempo.</p>	<p><b>Prova corsa 40:</b> Serie 1: 5 min Z1 Serie 2: 3 min Z2 Serie 3: 2 min Z3 Serie 4: 5 min Z1 Serie 5: 3 km TT migliore sforzo FC e tempo record Serie 5: 10 min Z1 Correre su una superficie piana. Cercare di utilizzare lo stesso luogo per le prove successive. Non esagerare, puntare a intensificare tramite lo sforzo.</p>	<p><b>Bici rilassata 70:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 90 RPM Serie 2: 5 min Z1 a 80 RPM Serie 3: 55 min Z1 spinning a 90-95 RPM Serie 4: 5 min molto rilassata È possibile fare ciò su strada o rulli. Concentrarsi su una pedalata sciolta. Questo aiuterà le gambe a recuperare dalla corsa pesante del giorno prima.</p>	<p><b>Prova nuoto 1.3:</b> Serie 1: 300 m Z1 nuoto con un po' di dorso Serie 2: 4x50 m + 15 sec intensificando ogni 50 m Z1-Z2-Z3-Z4 Serie 3: 50 m Z1 recupero Serie 4: 400 m TT puntare al miglior tempo possibile Non esagerare. Dopo aver nuotato, prendersi il tempo necessario per recuperare la propria FC. Serie 5: 4x25 m solo gambe Z2 + 10 sec, 150 m Z1 nuoto</p>	<p><b>Giorno libero mobile:</b> questo è il giorno libero ideale, ma può essere spostato all'interno della settimana in base alle proprie esigenze di programma; evitare però, nella misura del possibile, sessioni pesanti in sequenza.</p>

**Fase due - Migliorare la resistenza specifica** - Questa fase segue la fase di base e introduce più sessioni specifiche per la gara durante le quali si lavora all'intensità della gara o anche oltre.

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Cinque	<p><b>Nuoto regolare 2:</b> Serie 1: 3x100 m Z1 + 10 sec mix di solo gambe, colpo di gambe e nuoto Serie 2: 4x400 m Z2 nuoto + 30 sec Serie 3: 200 m Z1 mix di stile libero e dorso Incrementare leggermente l'attività di nuoto. Non appena si avverte stanchezza, concentrarsi sulla forma.</p>	<p><b>Prova bici 60:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 85 RPM Serie 2: 5 min Z2 a 90 RPM Serie 3: 5 min Z3 a 95 RPM Serie 4: 5 min Z1 Serie 5: 16 km TT migliore sforzo FC e tempo record Serie 5: 10 min Z1 Cercare di utilizzare lo stesso luogo per le prove successive. - Strada o rulli.</p>	<p><b>Corsa rilassata 50:</b> Serie 1: 50 min Z1 Dedicare 5-10 min a un lavoro leggero di mobilità prima di iniziare la corsa. Puntare a mantenere una FC e un passo costanti, quindi non allenarsi troppo duramente. Alla fine dell'allenamento bisognerebbe provare una sensazione di benessere. Per finire, 5 min di stretching.</p>	<p><b>Giorno libero:</b> Quanto si sta comodi in bici? Le persone spendono molto nell'acquisto di una bici, senza tuttavia preoccuparsi di adattarla adeguatamente alle proprie esigenze. Per £100-£200, vale la pena di fare questo investimento. Non solo contribuirà ad aumentare la comodità e l'efficienza in bici, ma aiuterà anche la corsa perché, una volta scesi dalla bici, non ci si sentirà così affaticati.</p>	<p><b>Nuoto rilassato 1.9:</b> Serie 1: 200 m Z1 mix di stile libero e dorso Serie 2: 5x300 m Z1 colpo di gambe + 30 sec lavoro su presa rapida Serie 3: 200 m Z1 mix di stile libero e solo gambe Confrontare il tempo e il numero di bracciate ottenuti nella stessa sessione della settimana 3. Si dovrebbe essere più veloci con lo stesso numero di bracciate o usare meno bracciate per ottenere la stessa velocità.</p>	<p><b>Bici lunga 150:</b> Ripetere 2 volte le seguenti serie: Serie 1: 55 min Z1 Serie 2: 20 min Z2 Evitare per un po' la pedalata lunga. Pedalare su un terreno ondulato. Restare seduti in sella su qualsiasi pendio mantenendo una pedalata sciolta. Concludere con qualcosa di dolce.</p>	<p><b>Corsa lunga 60:</b> Serie 1: 60 min corsa in Z1 Mantenere l'intensità costante durante la sessione. Le gambe potrebbero risentire della stanchezza della pedalata lunga del giorno prima, quindi concentrarsi sulla buona forma. Mantenere alto il numero di RPM e stare dritti.</p>
Sei	<p><b>Giorno libero mobile:</b> Aggiornare il proprio diario di allenamento se non è stato fatto da un po' di tempo. È bene aggiungere commenti su come ci si sentiva e sulle condizioni provate durante l'allenamento per dare un'idea più precisa del modo in cui lo si affronta.</p>	<p><b>Nuoto tempo 2.2:</b> Serie 1: 200 m Z1 nuoto libero e dorso Serie 2: 2x50 m Z1 solo braccia + 10 sec Serie 3: 4x50 m + 15 sec intensificando ogni 50 m Z1-Z2-Z3-Z4 Serie 4: 1500 Z3 nuoto + 30 sec Serie 5: 200 m Z1 nuoto libero e dorso Sfruttare la ripetizione da 1500 m per esercitarsi sul passo di gara. Immaginare se stessi in fase di nuoto durante l'evento.</p>	<p><b>Corsa rilassata 40:</b> Serie 1: 40 min Z1 Dedicare 5-10 min a un lavoro leggero di mobilità prima di iniziare la corsa. Continuare a lavorare sulla tecnica, anche quando si corre lentamente. Rimanere concentrati. Alzare le ginocchia, stare dritti e mantenere il numero di RPM intorno a 93-95.</p>	<p><b>Bici in salita 90:</b> Ripetere 3 volte le seguenti serie: Serie 1: 20 min Z1 a 90 RPM Serie 2: 10 min Z2 a 75 RPM Pedalata lunga su terreno in salita. Mantenere una pedalata sciolta lungo i pendii. Non dimenticare l'idratazione e l'alimentazione durante la pedalata.</p>	<p><b>Nuoto regolare 2.1:</b> Serie 1: 200 m Z1 nuoto con un po' di dorso Serie 2: 2x50 m solo gambe Z1 + 10 sec Serie 3: 2x800 m nuoto Z2 + 80 sec Serie 4: 200 m Z1 nuoto Ripetizioni leggermente più lunghe per migliorare la resistenza. Continuare a contare le bracciate al raggiungimento di ogni terzo blocco di 50 m per verificare di mantenere anche la forma.</p>	<p><b>Allenamento combinato bici/corsa Bici tempo 80:</b> Serie 1: 10 min Z1 a 85 RPM Serie 2: 10 min Z2 a 90 RPM Serie 3: 5 min Z3 a 95 RPM Serie 4: 5 min Z1 Serie 5: 40 min Z3 a 95 RPM Serie 6: 10 min Z1 <b>Corsa in bici</b> <b>Corsa tempo 30:</b> Serie 1: 20 min Z3 Serie 2: 10 min Z1 Lavorare sulla forma durante la corsa.</p>	<p><b>Sessione facoltativa:</b> In caso di stanchezza concedersi questo giorno libero, altrimenti lavorare sulla disciplina più debole: <b>Corsa rilassata 20 o bici rilassata 50 o nuoto rilassato 1.4.</b> Lavorare sulla tecnica. Non preoccuparsi della velocità, percorrere solo qualche miglia in più nello sport più debole. <b>Congratulazioni!</b> Si è giunti a metà del percorso di preparazione. Cercate di continuare a essere costanti nell'allenamento.</p>

Sette	<p><b>Nuoto rilassato 1.8:</b> Serie 1: 200 m Z1 mix di stile libero e dorso Serie 2: 6x200 m Z1 colpo di gambe + 20 sec lavoro su presa rapida Serie 3: 200 m Z1 mix di stile libero e solo gambe Sfruttare questa sessione per sciogliere le gambe dopo i primi due giorni. Rilassarsi e lavorare sulla tecnica.</p>	<p><b>Fartlek corsa 50:</b> Serie 1: 5 min Z1 Serie 2: 4 min Z2 Serie 3: 3 min Z3 Serie 4: 2 min recupero Ripetere 6 volte le seguenti serie: Serie 5: 2 min Z3 Serie 6: 1 min Z1 Serie 7: 1 min Z4 Serie 8: 1 min Z1 Poi finire con: Serie 7: 6 min Z1 Assicurarsi di aver seguito l'alimentazione di recupero prima di iniziare questa serie.</p>	<p><b>Giorno libero mobile:</b> questo è il giorno libero ideale, ma può essere spostato all'interno della settimana in base alle proprie esigenze di programma; evitare però, nella misura del possibile, troppe sessioni pesanti in sequenza.</p>	<p><b>Bici in salita 90:</b> Ripetere 3 volte le seguenti serie: Serie 1: 20 min Z1 a 90 RPM Serie 2: 10 min Z2 a 75 RPM Pedalata lunga su terreno in salita. Mantenere una pedalata sciolta lungo i pendii. Non dimenticare l'idratazione e l'alimentazione durante la pedalata.</p>	<p><b>Nuoto tempo 2.1:</b> Serie 1: 200 m Z1 nuoto libero e dorso Serie 2: 2x50 m Z1 solo braccia + 10 sec Serie 3: 4x50 m + 15 sec intensificando ogni 50 m Z1-Z2-Z3-Z4 Serie 4: 5x300 m Z3 nuoto + 30 sec Serie 5: 200 m Z1 nuoto libero e dorso Prefiggersi 300 come obiettivo di velocità della gara.</p>	<p><b>Corsa lunga 70:</b> Serie 1: 70 min corsa in Z1 Aumentare leggermente la lunghezza della corsa lunga. Continuare a lavorare sulla tecnica. Portare un paio di gel con sé: usarne uno dopo 20 min e l'altro dopo 40 min per tenere alto il livello di energia e accelerare il recupero.</p>	<p><b>Bici rilassata 80:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 90 RPM Serie 2: 5 min Z1 a 80 RPM Serie 3: 65 min Z1 spinning a 90-95 RPM Serie 4: 5 min molto rilassata È possibile fare ciò su strada o rulli. Concentrarsi su una pedalata sciolta. Questo aiuterà le gambe a recuperare dalla corsa pesante del giorno prima.</p>
Otto	<p><b>Giorno libero:</b> Questa è una settimana di recupero e di prova, quindi prendersela con calma e godersi le sessioni più facili.</p>	<p><b>Giorno libero mobile:</b> Fare dello stretching leggero o un massaggio se possibile.</p>	<p><b>Corsa rilassata 40:</b> Serie 1: 40 min Z1 Dedicare 5-10 min a un lavoro leggero di mobilità prima di iniziare la corsa. In caso di dolore alle gambe, è possibile svolgere questa sessione in piscina facendo jogging in acqua.</p>	<p><b>Prova nuoto 1.3:</b> Serie 1: 300 m Z1 nuoto con un po' di dorso Serie 2: 4x50 m + 15 sec intensificando ogni 50 m Z1-Z2-Z3-Z4 Serie 3: 50 m Z1 recupero Serie 4: 400 m TT puntare al miglior tempo Confrontare con la prova della settimana 2. Controllare la propria intensità prima di iniziare. Serie 5: 4x25 m solo gambe Z2 + 10 sec, 150 m Z1 nuoto</p>	<p><b>Sessione facoltativa:</b> In caso di stanchezza concedersi questo giorno libero, altrimenti lavorare sulla disciplina più debole: <b>Corsa rilassata 20 o bici rilassata 50 o nuoto rilassato 1.3.</b> Lavorare sulla tecnica. Non preoccuparsi della velocità, percorrere solo qualche miglia in più nello sport più debole.</p>	<p><b>Prova bici 60:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 85 RPM Serie 2: 5 min Z2 a 90 RPM Serie 3: 5 min Z3 a 95 RPM Serie 4: 5 min Z1 Serie 5: 16 km TT migliore sforzo FC e tempo record Serie 5: 10 min Z1 Utilizzare lo stesso luogo di prova della settimana 3.</p>	<p><b>Corsa lunga 60:</b> Serie 1: 60 min corsa in Z1 Ricordarsi di continuare a lavorare sulla tecnica - ginocchia alte, RPM intorno a 94 e portamento dritto.</p>

**Fase tre - Specifica per la gara** - Il lavoro più duro è stato fatto, ora le sessioni diventano più brevi ma spesso anche più intense. È arrivato il momento di esercitarsi a dare il massimo come se si fosse in gara, imparando a dosare adeguatamente le proprie energie.

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Nove	<p><b>Nuoto tempo 2.2:</b> Serie 1: 200 m Z1 nuoto libero e dorso Serie 2: 2x50 m Z1 solo braccia + 10 sec Serie 3: 4x50 m + 15 sec intensificando ogni 50 m Z1-Z2-Z3-Z4 Serie 4: 1500 Z3 nuoto + 30 sec Serie 5: 200 m Z1 nuoto libero e dorso Sfruttare la ripetizione da 1500 m per esercitarsi sul passo di gara. Immaginare se stessi in fase di nuoto durante l'evento.</p>	<p><b>Giorno libero mobile:</b> questo è il giorno libero ideale, ma può essere spostato all'interno della settimana in base alle proprie esigenze di programma; evitare però, nella misura del possibile, troppe sessioni pesanti in sequenza.</p>	<p><b>Prova corsa 40:</b> Serie 1: 5 min Z1 Serie 2: 3 min Z2 Serie 3: 2 min Z3 Serie 4: 5 min Z1 Serie 5: 3 km TT migliore sforzo FC e tempo record Serie 5: 10 min Z1 Utilizzare lo stesso luogo della prova corsa della settimana 4. Non esagerare, misurare i propri sforzi. Correre con le stesse scarpe che si utilizzeranno nella gara e non indossare i calzini se non lo si farà nemmeno durante la gara.</p>	<p><b>Bici rilassata 60:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 90 RPM Serie 2: 5 min Z1 a 80 RPM Ripetere 5 volte le seguenti serie: Serie 3: 15 sec Z5 spinning a 100-105 RPM Serie 4: 4 min 45 sec Z1 a 90 RPM Finire con: Serie 4: 5 min Z1 Gli sprint aiuteranno a risvegliare le gambe.</p>	<p><b>Tecn nuoto 1.2:</b> Serie 1: 300 m Z1 mix di stile libero e dorso Serie 2: 5 ripetizioni (25 m solo gambe, 50 m solo braccia, 75 m nuoto) Tutto Z1+20 sec Serie 3: 150 m colpo di gambe o nuoto Z1 Lavorare sul recupero e sulla presa prima della bracciata.</p>	<p><b>Simulazione di gara Allenamento combinato Bici tempo 70:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 85 RPM Serie 2: 5 min Z2 a 90 RPM Serie 3: 5 min Z3 a 95 RPM Serie 4: 5 min Z1 Serie 5: 30 km Z3 a 95 RPM <b>Corsa in bici</b> <b>Corsa tempo 45:</b> Serie 1: 7 km Z3 Serie 2: 10 min Z1 Sfruttare questa sessione per esercitarsi sul passo di gara. Usare il kit della corsa.</p>	<p><b>Corsa rilassata 30:</b> Serie 1: 30 min Z1 Dedicare 5-10 min a un lavoro leggero di mobilità prima di iniziare la corsa. Puntare a mantenere una FC e un passo costanti, quindi non allenarsi troppo duramente. Alla fine dell'allenamento bisognerebbe provare una sensazione di benessere. Per finire, 5 min di stretching.</p>
Dieci	<p><b>Nuoto massimo 1.2:</b> Serie 1: 200 m Z1 nuoto con un po' di dorso Serie 2: 2x50 m solo gambe Z1 + 10 sec Serie 3: 4x50 m con 25 m Z5, 25 m Z1 + 30 sec Serie 4: 100 m Z1 nuoto e solo gambe Serie 5: 400 m Z3 nuoto Serie 6: 200 m Z1 nuoto</p>	<p><b>Bici rilassata 60:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 90 RPM Serie 2: 5 min Z1 a 80 RPM Ripetere 5 volte le seguenti serie: Serie 3: 15 sec Z5 spinning a 100-105 RPM Serie 4: 4 min 45 sec Z1 a 90 RPM Finire con: Serie 4: 5 min Z1 È possibile fare ciò su strada o rulli. Gli sprint aiuteranno a risvegliare le gambe.</p>	<p><b>Intensificazione corsa 40:</b> Serie 1: 15 min Z1 Serie 2: 12 min Z2 Serie 3: 8 min Z3 Serie 4: 5 min Z1 Puntare a mantenere lo stesso passo dell'intensificazione corsa della settimana precedente, ma leggermente più a lungo. Finire con 10 min di stretching.</p>	<p><b>Giorno libero:</b> Dormire fino a tardi e, la sera, fare stretching leggero o yoga. Prenotare ora la manutenzione della bici in modo da non doverlo fare all'ultimo minuto prima della gara.</p>	<p><b>Nuoto regolare 2.3:</b> Serie 1: 200 m Z1 nuoto con un po' di dorso Serie 2: 2x50 m solo gambe Z1 + 10 sec Serie 3: 1800 m nuoto Z2 + 80 sec Serie 4: 200 m Z1 nuoto Nuotare su lunghe distanze per prendere confidenza con l'acqua. Continuare a contare le bracciate al raggiungimento di ogni terzo blocco di 50 m per verificare di mantenere anche la forma.</p>	<p><b>Bici lunga 120:</b> Ripetere 2 volte le seguenti serie: Serie 1: 45 min Z1 Serie 2: 15 min Z2 Pedalare su un terreno ondulato. Non preoccuparsi se la FC passa a Z2 o anche Z3 per brevi periodi durante i 45 min Z1 lungo i pendii. <b>Corsa rilassata 20:</b> Serie 1: 20 min Z1 corsa in bici Puntare a 30-50 grammi di carboidrati l'ora.</p>	<p><b>Corsa rilassata 40:</b> Serie 1: 40 min Z1 Dedicare 5-10 min a un lavoro leggero di mobilità prima di iniziare la corsa. In caso di dolore alle gambe, è possibile svolgere questa sessione in piscina facendo jogging in acqua.</p>



Undici	<p><b>Nuoto rilassato 1.6:</b> Serie 1: 200 m Z1 mix di stile libero e dorso Serie 2: 3x400 m Z1 colpo di gambe + 20 sec lavoro su presa rapida Serie 3: 200 m Z1 mix di stile libero e solo gambe Ripetizioni più lunghe per prepararsi alla gara. Se si gareggerà indossando una tuta subacquea, utilizzarla durante l'intera sessione o una sua parte.</p>	<p><b>Fartlek corsa 40:</b> Serie 1: 5 min Z1 Serie 2: 4 min Z2 Serie 3: 3 min Z3 Serie 4: 2 min recupero Ripetere 4 volte le seguenti serie: Serie 5: 2 min Z3 Serie 6: 1 min Z1 Serie 7: 1 min Z4 Serie 8: 1 min Z1 Poi finire con: Serie 7: 6 min Z1 Non forzare il passo, concentrarsi solo sulla tecnica e la velocità verrà da sé.</p>	<p><b>Sessione facoltativa:</b> Giorno libero se si è stanchi o lavoro sulla disciplina più debole: <b>Corsa rilassata 30 o bici rilassata 60 o tecn nuoto 1.2.</b> Lavorare sulla tecnica. Non preoccuparsi della velocità, percorrere solo qualche miglia in più nello sport più debole.</p>	<p><b>Bici pesante 55:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 85 RPM Serie 2: 5 min Z2 a 90 RPM Serie 3: 5 min Z3 a 95 RPM Serie 4: 5 min Z1 Ripetere 4 volte: Serie 5: 3 min L4 a 95 RPM Serie 6: 2 min L1 a 85 RPM Serie 7: 30 sec L5 a 100 RPM Serie 8: 2 min L1 a 85 RPM Finire con: Serie 7: 5 min Z1 a 90 RPM</p>	<p><b>Nuoto tempo 1.6:</b> Serie 1: 200 m Z1 nuoto libero e dorso Serie 2: 2x50 m Z1 solo braccia + 10 sec Serie 3: 4x50 m + 15 sec intensificando ogni 50 m Z1-Z2-Z3-Z4 Serie 4: 800 m Z3 nuoto + 30 sec Serie 5: 200 m Z1 nuoto libero e dorso Sfruttare la ripetizione da 800 m per esercitarsi sul passo di gara. Immaginare se stessi in fase di nuoto durante l'evento.</p>	<p><b>Allenamento combinato breve</b> <b>Bici tempo 50:</b> Serie 1: 5 min Z1 a 85 RPM Serie 2: 5 min Z2 a 90 RPM Serie 3: 5 min Z3 a 95 RPM Serie 4: 5 min Z1 Serie 5: 30 min Z3 a 95 RPM <b>Corsa in bici</b> <b>Corsa tempo 30:</b> Ripetere 2 volte le seguenti serie: Serie 1: 10 min Z3 Serie 2: 5 min Z1 Esercitarsi sul passo e utilizzare l'attrezzatura di gara.</p>	<p><b>Giorno libero:</b> Congratulazioni - Tutto il lavoro duro è stato eseguito. Iniziare a immaginarsi la gara in modo da prepararsi mentalmente.</p>
Dodici	<p><b>Nuoto massimo 1.2:</b> Serie 1: 200 m Z1 nuoto con un po' di dorso Serie 2: 2x50 m solo gambe Z1 + 10 sec Serie 3: 4x50 m con 25 m Z5, 25 m Z1 + 30 sec Serie 4: 100 m Z1 nuoto e solo gambe Serie 5: 400 m Z3 nuoto Serie 6: 200 m Z1 nuoto</p>	<p><b>Giorno libero:</b> Farsi fare un massaggio, ma solo se lo si è fatto regolarmente. Altrimenti dello stretching leggero. Tracciare una linea del tempo a partire dalla sera prima della gara fino all'inizio della gara stessa in modo che sia chiaro cosa si sta facendo e dove è necessario essere. Fare riferimento al sito web della gara o alle informazioni ricevute.</p>	<p><b>Bici pesante 30:</b> Serie 1: 3 min Z1 a 85 RPM Serie 2: 3 min Z2 a 90 RPM Serie 3: 5 min Z3 a 95 RPM Serie 4: 3 min Z1 Ripetere 2 volte: Serie 5: 2 min L4 a 95 RPM Serie 6: 1 min L1 a 85 RPM Serie 7: 30 sec L5 a 100 RPM Serie 8: 2 min L1 a 85 RPM Finire con: Serie 7: 5 min Z1 a 90 RPM</p>	<p><b>Giorno libero:</b> Iniziare a organizzare l'intero kit di gara e sistemarlo in un posto ben preciso o nella borsa che si porterà con sé alla gara. Portare i pezzi di scorta del kit di base come occhiali, lacci delle scarpe, camere d'aria e una gomma.</p>	<p><b>Ripresa corsa 20:</b> Serie 1: 5 min Z1 Ripetere 5 volte le seguenti serie: Serie 2: 30 sec Z4 Serie 3: 1,5 min Z2 Finire con: Serie 4: 5 min Z1 Correre su una superficie morbida, possibilmente con le scarpe della gara. Non forzare il passo durante le riprese di 30 sec. Ci si dovrebbe iniziare a sentire piuttosto bene, quindi fare in modo che la velocità venga da sé.</p>	<p><b>Nuoto rilassato .8:</b> Serie 1: 200 m Z1 + 20 sec Serie 2: 200 m Z2 + 20 sec Serie 3: 200 m Z3 + 20 sec Serie 4: 4x25 m Z4 + 20 sec Serie 5: 100 m Z1 stile libero e dorso <b>Bici rilassata 20:</b> Serie 1: 20 min Z2 a 95 RPM Approfittare della corsa in bici per controllare le marce e i freni e assicurarsi che tutto funzioni correttamente. Cercare di svolgere entrambe queste attività di mattina per poi rilassarsi nel pomeriggio.</p>	<p><b>Gara!</b> Arrivare alla gara con largo anticipo per evitare la fretta e lo stress. Utilizzare Garmin come guida durante tutto l'evento, senza tuttavia tralasciare le proprie sensazioni e quanto queste suggeriscono. La FC talvolta può essere superiore alla norma a causa dell'adrenalina. Puntare a un even split o negative split su ogni gamba, proprio come è stato fatto durante l'allenamento. Ma soprattutto divertirsi!</p>