

**Programma di allenamento per dodici settimane -- Distanza gara: Sprint****Livello atleta: intermedio con almeno due anni di esperienza in gare su distanza Olimpica o Sprint****Ore a settimana: da cinque a sei**

Questo programma di allenamento deve essere utilizzato insieme a uno o più strumenti 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 funge dunque da 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 stia iniziando da una buona base aerobica di forma fisica e vanti un'esperienza di almeno due anni in gare di triathlon su distanza olimpica e/o sprint.

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 stile 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 a cronometro 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 intensità 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 proprie 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 sessione serve a stabilire la resistenza di livello base. Si tratta di una fase chiave che consente di sopportare le prossime fasi di intensità superiore. Questo programma presuppone che l'atleta disponga già di un buon livello di resistenza di base, quindi questa fase è relativamente breve.

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Uno	<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>	<p><b>Nuoto regolare 1.8:</b> Serie 1: 300 m Z1 nuoto con un po' di dorso Serie 2: 2x50 m solo gambe Z1 + 10 sec Serie 3: 6x200 m nuoto o colpo di gambe Z2 + 20 sec Serie 4: 200 m Z1 nuoto Non preoccuparsi della velocità, lavorare sulla tecnica e contare le bracciate al raggiungimento di ogni terzo blocco di 50 m su 200. Annotare questa informazione da paragonare con le sessioni future.</p>	<p><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 spinning a 90-95 RPM Serie 4: 5 min molto rilassata È possibile fare ciò su strada o rulli. Concentrarsi su una pedalata sciolta.</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 Cercare di "recuperare" con l'attività di solo braccia e alternare l'esercizio di solo gambe con e senza la tavoletta.</p>	<p><b>Sessione facoltativa:</b> Lavorare sulla disciplina più debole: <b>Corsa rilassata 30 o bici rilassata 60 o nuoto regolare 1.8.</b> Lavorare sulla tecnica. Non preoccuparsi della velocità, percorrere solo qualche km in più nello sport più debole.</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 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 1.8:</b> Serie 1: 300 m Z1 nuoto con un po' di dorso Serie 2: 2x50 m solo gambe Z1 + 10 sec Serie 3: 6x200 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 nuotare alla stessa velocità dell'ultima settimana con 1-2 bracciate in meno.</p>	<p><b>Corsa lunga 50:</b> Serie 1: 50 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>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.</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>Intensificazione corsa 36:</b> Serie 1: 15 min Z1 Serie 2: 10 min Z2 Serie 3: 6 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 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. 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>Bici regolare 50:</b> Serie 1: 5 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>

**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
Tre	<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: 3x300 m Z3 nuoto + 30 sec Serie 5: 200 m Z1 nuoto libero e dorso Pregiffersi 300 come obiettivo di velocità della gara.</p>	<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>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>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>Giorno libero mobile:</b> concedersi questo giorno libero per recuperare. Questo è il giorno libero ideale, ma può essere spostato all'interno della settimana in base alle proprie esigenze. Fare dello stretching leggero o un massaggio se possibile.</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>Bici lunga 120:</b> Ripetere 2 volte le seguenti serie: Serie 1: 45 min Z1 Serie 2: 15 min Z2 Corsa in bici da lunga rilassata a regolare su terreno da piano a ondulato. Concentrarsi a mantenere la cadenza intorno a 90-95 e a essere efficienti. Non dimenticare di mangiare e bere durante la pedalata e correre con un gruppo di amici se possibile.</p>
Quattro	<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 Sfruttare questa sessione per sciogliere le gambe dopo i primi due giorni. Rilassarsi e lavorare sulla tecnica.</p>	<p><b>Bici pesante 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 Ripetere 5 volte le seguenti serie: Serie 5: 4 min L4 a 95 RPM Serie 6: 4 min L1 a 85 RPM Finire con: Serie 7: 10 min Z1 a 90 RPM</p>	<p><b>Sessione facoltativa:</b> Lavorare sulla disciplina più debole: <b>Corsa rilassata 30 o bici rilassata 60 o nuoto regolare 1.8.</b> Lavorare sulla tecnica. Non preoccuparsi della velocità, percorrere solo qualche km in più nello sport più debole.</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, intensificare tramite lo sforzo.</p>	<p><b>Nuoto regolare 1.6:</b> Serie 1: 3x100 m Z1 + 10 sec mix di solo gambe, colpo di gambe e nuoto Serie 2: 10x100 m Z2 + 10 sec, i primi 5 colpo di gambe e gli ultimi 5 nuoto Serie 3: 300 m Z1 mix di stile libero e dorso Lavorare sulla bracciata durante il colpo di gambe, poi mantenere la forma quando si introduce il solo gambe.</p>	<p><b>Allenamento combinato bici/corsa 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: 20 min Z3 a 95 RPM Serie 6: 10 min Z1 <b>Corsa in bici</b> <b>Corsa tempo 20:</b> Serie 1: 10 min Z3 Serie 2: 10 min Z1 Lavorare sulla forma durante la corsa.</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 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>

Cinque	<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: 3x300 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 rilassata 30:</b> Dopo 5-10 min di lavoro leggero di mobilità correre in frequenza cardiaca Z1 per 30 min. 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>Nuoto regolare 1.8:</b> Serie 1: 3x100 m Z1 + 10 sec mix di solo gambe, colpo di gambe e nuoto Serie 2: 4x300 m Z2 + 30 sec, i primi 2 colpo di gambe e gli ultimi 2 nuoto Serie 3: 300 m Z1 mix di stile libero e dorso Puntare a mantenere le stesse velocità della sessione Nuoto regolare 1.6 della settimana precedente, in cui sono state effettuate 100 ripetizioni.</p>	<p><b>Giorno libero:</b> Quanto si sta comodi in bici? Numerose 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>Corsa pesante 50:</b> Serie 1: 5 min Z1 Serie 2: 5 min Z2 Serie 3: 5 min Z3 Serie 4: 2 min recupero Ripetere 3 volte le seguenti serie: Serie 5: 6 min Z4 Serie 6: 2 min recupero Poi finire con: Serie 7: 9 min Z1 Alla terza ripetizione puntare a essere tanto veloci quanto nella prima. Mantenere la cadenza alta anche in caso di stanchezza e non dimenticare l'alimentazione di recupero.</p>	<p><b>Bici in salita 120:</b> Ripetere 3 volte le seguenti serie: Serie 1: 30 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>OWS regolare 30:</b> Nuoto in acque libere per iniziare a riabituarsi a quell'ambiente. Serie 1: 5 min Z1 Ripetere 2 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>
Sei	<p><b>Giorno libero:</b> <b>Settimana di recupero.</b> Massaggio o sessione di stretching leggero - concentrarsi sui grandi muscoli: glutei, quadricipiti e tendini del ginocchio.</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>Corsa rilassata 30:</b> Serie 1: 30 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>Giorno libero:</b> Dormire fino a tardi e, la sera, fare stretching leggero o yoga.</p>	<p><b>Sessione facoltativa:</b> Se si è ancora stanchi, concedersi adesso un altro giorno libero, altrimenti lavorare sulla disciplina più debole: <b>Corsa rilassata 30 o bici rilassata 60 o nuoto regolare 1.8.</b> Lavorare sulla tecnica. Non preoccuparsi della velocità, percorrere solo qualche km in più nello sport più debole.</p>	<p><b>Allenamento combinato bici/corsa Bici tempo 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: 30 min Z3 a 95 RPM Serie 6: 10 min Z1 <b>Corsa in bici</b> <b>Corsa tempo 20:</b> Serie 1: 10 min Z3 Serie 2: 10 min Z1 Lavorare sulla forma durante la corsa.</p>	<p><b>Corsa lunga 50:</b> Serie 1: 50 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. <b>Congratulazioni!</b> Si è giunti a metà del percorso di preparazione. Cercare di continuare a essere costanti nell'allenamento.</p>

Sette	<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>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 Assicurarsi di aver seguito l'alimentazione di recupero prima di iniziare questa serie.</p>	<p><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 spinning a 90-95 RPM Serie 4: 5 min molto rilassata È possibile fare ciò su strada o pedalata sciolta. Questo aiuterà le gambe a recuperare dalla corsa pesante del giorno prima.</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: 3x300 m Z3 nuoto + 30 sec Serie 5: 200 m Z1 nuoto libero e dorso Preggersi 300 come obiettivo di velocità della gara.</p>	<p><b>Bici in salita 120:</b> Ripetere 3 volte le seguenti serie: Serie 1: 30 min Z1 a 90 RPM Serie 2: 10 min Z2 a 75 RPM Restare seduti in sella lungo i pendii ed esercitarsi a fare pedalate circolari complete, quindi senza "punti morti".</p>	<p><b>Corsa lunga 60:</b> Serie 1: 60 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>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>
Otto	<p><b>Nuoto regolare 1.5:</b> Serie 1: 200 m Z1 nuoto con un po' di dorso Serie 2: 2x50 m solo gambe Z1 + 10 sec Serie 3: 2x500 m nuoto Z2 + 50 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>Bici regolare 50:</b> Serie 1: 5 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>Intensificazione corsa 40:</b> Serie 1: 15 min Z1 Serie 2: 12 min Z2 Serie 3: 8 min Z3 Serie 4: 5 min Z1 Seguire lo stesso percorso della settimana 3 e fare un confronto. Si dovrebbe notare un aumento della distanza con lo stesso sforzo.</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. Si è mai pensato a quale attrezzatura utilizzare durante la gara? Ora è il momento giusto per iniziare a organizzarsi così che ci si possa esercitare durante l'allenamento con la stessa attrezzatura della gara.</p>	<p><b>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 Ripetere 4 volte le seguenti serie: Serie 5: 8 min L3 a 95 RPM Serie 6: 2 min L1 a 85 RPM Poi finire con: Serie 7: 10 min Z1 a 90 RPM</p>	<p><b>OWS regolare 45:</b> Serie 1: 5 min Z1 Ripetere 3 volte le seguenti serie: Serie 2: 5 min Z2 respirazione bilaterale se possibile Serie 3: 2 min recupero Serie 4: 3 min Z3 Serie 5: 2 min recupero Finire con: Serie 4: 4 min Z1 solo gambe e nuoto Utilizzare gli occhiali e la tuta subacquea con cui si intende gareggiare. Esercitarsi a togliersi velocemente la tuta subacquea alla fine della sessione (accertarsi di indossare qualcosa sotto).</p>	<p><b>Corsa regolare 50:</b> Serie 1: 50 min corsa in Z2 Aumentare leggermente l'intensità, abituarsi a sforzarsi a un'intensità superiore per tempi più lunghi. Mantenere sempre alto il numero di RPM e stare dritti con una buona tecnica. Per finire, 5-10 min di stretching leggero.</p>

<p>Nove</p>	<p><b>Giorno libero mobile:</b> Questa è una settimana di recupero e di prova, quindi prendersela con calma e godersi le sessioni più facili.</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. 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>Bici rilassata 60 2:</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>Intensificazione nuoto 1.8:</b> Serie 1: 3x100 m Z1 + 10 sec mix di solo gambe, colpo di gambe e nuoto Serie 2: 600 m Z2 nuoto + 60 sec Serie 3: 400 m Z3 nuoto + 40 sec Serie 4: 200 m Z4 Serie 5: 300 m Z1 mix di stile libero e dorso Controllare la tecnica quando si aumenta la velocità. Ricordarsi di rilassare il braccio durante la fase di recupero.</p>	<p><b>Sessione facoltativa:</b> Lavorare sulla disciplina più debole: <b>Corsa rilassata 30 o bici rilassata 60 o nuoto regolare 1.8.</b> Lavorare sulla tecnica. Non preoccuparsi della velocità, percorrere solo qualche km 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>
-------------	---	--	--	--	--	--	---



**Fase tre - Specifica per la gara** - Il grosso del lavoro 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
Dieci	<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>Bici rilassata 60 2:</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>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>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 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>Simulazione di gara</b> <b>Allenamento combinato</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: 20 km Z3 a 95 RPM <b>Corsa in bici</b> <b>Corsa tempo 25:</b> Serie 1: 3 km Z3 Serie 2: 10 min Z1 Sfruttare questa sessione per esercitarsi sul passo di gara. Usare il kit della corsa.</p>	<p><b>Sessione facoltativa:</b> Se si è ancora stanchi, concedersi adesso un altro giorno libero, altrimenti lavorare sulla disciplina più debole: <b>Corsa rilassata 30 o bici rilassata 60 o nuoto regolare 1.8.</b> Lavorare sulla tecnica. Non preoccuparsi della velocità, percorrere solo qualche km in più nello sport più debole.</p>
Undici	<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>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>Sessione facoltativa:</b> Lavorare sulla disciplina più debole: <b>Corsa rilassata 30 o bici rilassata 60 o nuoto regolare 1.8.</b> Lavorare sulla tecnica. Non preoccuparsi della velocità, percorrere solo qualche km 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 35:</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: 15 min Z3 a 95 RPM <b>Corsa in bici</b> <b>Corsa tempo 20:</b> Ripetere 2 volte le seguenti serie: Serie 1: 5 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 occhialini, 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 .5:</b>          Serie 1: 100 m Z1 + 20 sec          Serie 2: 100 m Z2 + 20 sec          Serie 3: 100 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 che le marce e i freni funzionino correttamente. 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>
--------	--	---	---	---	--	---	--