



Gruppo Polisportivo Dilettantistico ASSEMINI

Atletica & Triathlon

Organizzazione Allenamento Triathlon

1° macro-ciclo		
Dicembre-Gennaio-Febbraio	Periodo generale	Abilità tecniche (tecnica nuoto, guida bici e tecnica di corsa)
		Forza generale (potenziamento a secco e carichi generale)
		Capacità aerobica estensiva
		SFR (x ciclismo)

2° macro-ciclo		
Febbraio-Marzo-Aprile	Periodo speciale	Capacità aerobica estensiva e intensiva
		Forza specifica (ad esempio salite x bici e corsa)
		Lavori di potenza aerobica (Ripetute)
		SFR (x ciclismo)

3° macro-ciclo		
Maggio-Giugno	Periodo gara	Ritmi gara (lavori intermittente)
		capacità lattacida (scatti in bici, sprint massimali corsa)
		Potenza aerobica e forza esplosiva
		Abilità specifiche di gara (ad esempio zona cambio)

mantenimento e recupero (prima di nuovo ciclo gare settembre/ottobre)
2 settimane di mantenimento + 2 di recupero
a seguire nuovo ciclo di lavoro con i tre macro cicli stavolta con durata limitata: ad esempio 3 settimane carico e 1 scarico di p. generale + 2 carico + 1 scarico p. specifico + 2/3 settimane p. gare

Riferimento: Andrea Sole 3403145107



Gruppo Polisportivo Dilettantistico ASSEMINI

Atletica & Triathlon

Tabella Allenamento Triathlon - Atleta Intermedio

INFORMAZIONI

Nota 1: le tabelle non prendono in considerazione gli allenamenti per il nuoto in quanto si suppone che l'atleta segua un corso di scuola nuoto specifico in piscina; inoltre non sono personalizzate e danno per scontato che chi le segue sia già in grado di correre almeno 8 km e sia in regola con le verifiche mediche

Nota 2: Le tabelle sono pensate per il triathlon con frazione di ciclismo in bici da strada. L'uso della MTB è molto utile e consigliato in particolare nel periodo di costruzione invernale

Nota 3: tabella per il SOLO periodo generale

Nota 4: l'organizzazione prevede 3 settimane di carico e 1 di scarico

Nota 5: i riferimenti per i ritmi nella bici sono la frequenza e la cadenza di pedalata, nella corsa la frequenza cardiaca. Per personalizzare la tabella sarà prima necessario eseguire i test di soglia anaerobica sia per la corsa che per il ciclismo

Nota 6: sempre prima di iniziare corsa e bici almeno 15/20 minuti di riscaldamento generale; finito l'allenamento 5/10 minuti di defaticamento e leggero stretching

Nota 7: Allenamento corsa sempre lo stesso giorno di quello di nuoto in modo da abituarsi a correre con già "senso" di stanchezza come nelle gare di triathlon.

Nota 9: la tabella si presta per gare con distanza sino a quella olimpica (1,5 nuoto+40 bici + 10 corsa)

Struttura allenamento settimanale						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Nuoto (almeno 50')	Palestra	Nuoto (almeno 50')	Palestra	Nuoto (almeno 50')	Corsa 3	Bici 2
Corsa 1		Corsa 2		Bici 1		



Gruppo Polisportivo Dilettantistico ASSEMINI

Atletica & Triathlon

Settimana 1 (da ripetersi 2 volte)

Corsa 1: Corsa lenta 8 km - 10km (prima settimana 8, seconda settimana 10 km)

Bici 1: 5 - 8x (30" pedalata gamba sx + 30" gamba dx + 1' pedalata agile 90/100 rpm) + 20' - 30' aerobico 90-100 rpm

Corsa 2: Ripetute medie: 3-4x2km rec. 500m attivo (3 rip. Prima settimana, 4 rip. Seconda settimana)

Bici 2: 2 - 2,5 ore di fondo lento con pedalata rotonda su percorso misto pianura e vallonato frequenza di pedalata 90/100 RPM e frequenza cardiaca sempre inferiore a 145/150 bpm

Corsa 3: Lungo lento 14 km - 16 (prima settimana 14 seconda 16 km) - (possibilmente saliscendi e strerrato)

Settimana 2

Corsa 1: Corsa media 7km - 9km (prima settimana 6 seconda 8km)

Bici 1: bdc o rulli 40' - 50' aerobico rpm 90/100 ogni 10' fare 30" - 40" scatti con rpm sino a 120

Corsa 2: (RB in salita 4-5% 10x100mt rec. In discesa corsetta) rec. 3 minuti + 3 km corsa media - corsa veloce (prima settimana 3 corsa media, seconda 3 ma di corsa veloce)

Bici 2: 2 - 2,5 ore di fondo lento con pedalata rotonda su percorso misto pianura e vallonato frequenza di pedalata 90/100 RPM e frequenza cardiaca sempre inferiore a 145/150 bpm

Corsa 3: Lungo lento 15 km - 17 (possibilmente saliscendi e strerrato) - 15km prima set. 17 la seconda settimana

Settimana 3

Corsa 1: Corsa lenta 10km - 12 km (prima settimana 10km seconda 12)

Bici 1: sfr: pendenza 5/6% 5 - 6 x (2' - 3' sempre seduti senza tirare di braccia e recupero in discesa - rapporto 50/53x 18/19 e rpm 40/50) + trasformazione con 20' - 30' aerobico rpm 90-100

Corsa 2: Corsa progressiva 3 corsa lenta + 3 corsa media + 2 corsa veloce

Bici 2: 2 - 2,5 ore di fondo lento con pedalata rotonda su percorso misto pianura e vallonato frequenza di pedalata 90/100 RPM e frequenza cardiaca sempre inferiore a 145/150 bpm - possibilmente uscita in gruppo

Corsa 3: lungo lento 16 km - 19km (possibilmente saliscendi e strerrato) - 16km la prima, 19 la seconda settimana

Settimana 4: scarico

Corsa 1: esercitazioni tecniche corsa (skip, calciata, allunghi, saltelli, etc)

Bici 1: 5x (30" pedalata gamba sx + 30" gamba dx + 1' pedalata a 90 rpm) + 10' - 20' aerobico 90-100 rpm ogni 5' scatti seduti di 30" con rpm 110/120

Corsa 2: IT 8-10 x 400mt rec. 200 corsa lenta (max 70") - (8 ripetizioni la prima settimana 10 la seconda)

Bici 2: 2 ore a piacere

Corsa 3: corsa lenta 8 - 10 km (prima settimana 8km seconda 10) (possibilmente saliscendi e strerrato)

In questa settimana si può sospendere la palestra o ridurne il carico almeno al 50%



Gruppo Polisportivo Dilettantistico ASSEMINI

Atletica & Triathlon

Ritmi allenamento corsa

Corsa lenta frequenza cardiaca compresa tra 135bpm e 145bpm

Corsa lunga frequenza cardiaca sempre sotto 145 bpm

Corsa media frequenza cardiaca tra 145/150 e 160 bpm

Ripetute medie frequenza cardiaca tra 160 e 165bpm

Corsa veloce frequenza cardiaca 165 - 170bpm

Ripetute brevi e IT al max possibile o quasi

aerobico in bici frequenza cardiaca sotto 145 bpm

Riferimento: Andrea Sole 3403145107