



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 - Atleti Principianti

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: allenamento di nuoto sempre separato da quello di corsa

Nota 7: nel periodo speciale e gara le uscite di bici diventeranno 2 a settimana

Nota 8: 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 9: la tabella si presta per gare senza mire cronometriche con distanza sino alla sprint

Struttura settimanale allenamento						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Nuoto (almeno 50')	Corsa 1	Nuoto (almeno 50')	Corsa 2	Nuoto (almeno 50')		Bici
Palestra (circa 40')				Palestra (circa 40')		

Settimana 1 (da ripetersi 2 volte)

Corsa 1: Corsa lenta 40 - 50 minuti (prima settimana fare 40', seconda settimana fare 50 minuti)	Bici: 2 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 2: Corsa lunga 70 - 80 minuti (prima settimana fare 70 minuti, seconda fare 80 minuti)	



Gruppo Polisportivo Dilettantistico ASSEMINI

Atletica & Triathlon

Settimana 2

Corsa 1: Corsa lenta saliscendi 30 - 40' minuti	Bici: 2 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 2: Corsa lunga 70 - 80 minuti	

Settimana 3

Corsa 1: Corsa media 25 - 30 minuti	Bici: 2,5 ore di fondo lente 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 2: Corsa lunga 80 - 85 minuti	

Settimana 4: scarico

Corsa 1: Esercitazioni tecniche corsa (skip, calciata, allunghi, saltelli, etc)	Bici: rulli 30' oppure 1 ora di recupero attivo: pedalata facile senza affanno con frequenza di pedalata 90/100 RPM
Corsa 2: Corsa lenta 30 - 40 minuti su percorso vallonato	

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

Ritmi allenamento corsa

Corsa lenta frequenza cardiaca compresa tra 135bpm e 150bpm

Corsa lunga frequenza cardiaca sempre 140 bpm

Corsa media frequenza cardiaca tra 145 e 155/160 bpm

Riferimento: Andrea Sole 3403145107