

Allenamenti per **ironman 70.3 / ironman**

Obiettivo: Preparazione generale introduzione ai lavori di endurance

Alternare le due settimane

Settimana 1

Lunedì

Nuoto

200m riscaldamento (50m ga, 100sl, 50ga)

4 X 200 20" rec (25 br dx, 100sl, 25 br sx, 50 mx)

6 x 50 mx

300lung braccia + pull boy + palette

100 sciolti

Corsa

10-20' riscaldamento

3 x 1600 (1' rec) (se il ritmo nel lungo è 5'20" al km, fare i 1600 a 4'20" al km)

10' defaticamento

Martedì

Bici (anche su rulli, riducendo il minutaggio)

Riscaldamento

30' salite forza resistente (5X 4' a 30/40 rpm + 30" a 110/120 rpm + 1' rec)

10' a soglia (5 X 45" a soglia, 1'15" rec)

80' resistenza 8 mantenere i battiti al 75%

30' agilità (rpm > 110)

Mercoledì

Corsa

3200m riscaldamento

3200m al medio

3200m facili

Giovedì

Day off

Venerdì

Nuoto

400m riscaldamento

3 x 400 (100 ga, 200sl, 100 mx ai 25)

200sl palette + pull

12 x 25 (3 una sola respirazione, 3 lunghi, 3 senza respirare, 3 lunghi) a 35"

100 sciolti

Sabato

Bici

Riscaldamento

45' a soglia (lavoro come precedente)

15' max (5X 15" fuori soglia 2'45" rec)

60' resistenza max 75% fc max

30' agili > 110rpm

Domenica

Corsa

21 km (se si vuole fare la maratona a 5'20" al km, fare questa uscita a 5'40" al km)

SETTIMANA 2

Lunedì

Nuoto

200m riscaldamento

4 x 100 mx

6 x 50 (1F, 1L) a 1'10"

1200m lunghi continui

400m sl + pull + palette lungo

100 sciolti

Martedì

Corsa

1600m riscaldamento

4 x 800 (2' rec) a 10" più veloci dei 1600

10' defaticamento

Mercoledì

Nuoto

6 x 150 riscaldamento (50ga, 50 sl, 50mx)
4 x 400sl (#1, #3 lunghi, #2, #4 al ritmo dei 750m)
300 palette+ pull
100 sciolti

Corsa

1600m riscaldamento
8km al passo previsto nella maratona
1600m defaticamento

Giovedì

Day off

Venerdì

Nuoto
300m sl riscaldamento
8 x 50 (1f , 1P)
2 x 800 (#1sl, #2 palette)
12 x 25 (1ff, 1 l)
100 sciolti

Sabato

Corsa

24km (45" più lento del passo maratona)

Domenica

Bici

Riscaldamento
60' lavori di soglia
10' fuori soglia
80' resistenza al 75% della fcm_{max}
90' agilità 110rpm