

ALLENAMENTI PER half ironman (2/3 volte la settimana)

NUOTO

200 risc a piacere
10*50 esercizi pausa 10''
12*25 (1/2 veloce con un braccio, 1/2 di recupero) pausa 10''
8*25 delfino pausa 15''
10*200 pausa 10''
500 palette+pull lungo
200gambe misti continuo
100 sciolti

TOT 4000m

400 risc a piacere
12*50 esercizi
200 gambe mix continuo
4*(2*100 rec 15'' + 4*50 rec 10'') tutti alla stessa velocità sotto soglia
3*200 palette no pull pausa 20''
100 sciolti

TOT 3500m

400 risc a piacere mix
8*50 esercizi
10*25 1forte/1 lento a 40''
4* (100sl+100ga+4*25mix ai 100) stile e misti a soglia
2* 4*(50sl+100piano) i 50sl a soglia
400braccia lento lungo
100 sciolti a piacere

TOT 3950 m

400 risc a piacere
8*50 esercizi
5*(200+3*100 rec 10'') velocità di gara
400 continuo braccia variare respirazione ogni 1/2/3/5
200 sciolti

TOT 3900m

400 mix a piacere
8*50 esercizi
8*25 progressivi da 1 a 4 pausa 10''
15*100 rec 20'' veloci a solgia
200 gambe misti
100 sciolti

TOT 2800m

400 mix a piacere
8*50 esercizi
500+2*50 prog+400+2*50p+300+2*50p+200+2*50p+100+2*50p rec fisso 10'' (i lunghi a velocità di gara i 50 con progressione interna)
200 gambe
400 braccia lungo
200 sciolti

TOT 3600

400 risc a piacere
8*50 esercizi
5*(200+3*100 rec 10'') velocità di gara
500 continuo braccia variare respirazione ogni 2/3/4/5
200 sciolti

TOT 4000m

400 mix a piacere
8*50 esercizi
8*25 progressivi da 1 a 4 pausa 10''
15*100 rec 15'' veloci
200 gambe (25 stile/25 ps)
400 braccia respirazione ogni 3/5 cambio ai 25
100 sciolti

TOT 3300m

400 mix a piacere
8*50 esercizi
500+2*50 prog+400+2*50p+300+2*50p+200+2*50p+100+2*50p rec fisso 10''
200 gambe
400 braccia lungo
200 sciolti

TOT 3600

400 risc
8*50 esercizi
2000 continui (400m a soglia, 100 aerobici, 400 soglia...)
4*50 gambe
8*100 pull e palette a bassa intensità pausa 15''
200 sciolti

TOT 4000

400 mix a piacere
8*50 esercizi
12*25 (dispari gambe/pari braccia)
30*50 rec 15'' al massimo, cercando di mantenere i tempi
300 sciolti a piacere

TOT 3000

400 sl risc
4*100 mix pausa 20''
12*25 (½ vasca veloce a 1 braccio, ½ recupero) pausa 10''
3* (300+200+100+8*25 1lento+1veloce) aerobici
3*100 braccia lungo pausa 10''
200sciolti

TOT 4000

400 mix a piacere
8*50 25 de/25 ra pausa 10''
8*25 partenza veloce poi recupero 15''
8*100 palette e pull bassa intensità
200 sciolti
8*50 (dispari prog, i pari 25 testa alta)
4*50 lungo
100 sciolti

TOT 2000

400 a piacere
12*25 (1br dx,1br sx) pausa 10''
400 bracciai pull respir ogni 3/5 variazione ogni 25
8*25 cercando la massima presa (2 o 3 bracciate in meno del normale)
200 gambe
100 sciolti

TOT 1600m

400 risc a piacere
16*25 progr da 1 a 4 pausa 10''
200 gambe
600 braccia continuo lungo
200 sciolti

TOT 1800m

400 mix a piacere
8*50 esercizi
6* 400 (1/3/5 25 veloci+75 lenti, 2/4/6 progressione)
4*50 gambe 10''
400 braccia 15''
200sciolti

TOT 4000m

400 mix a piacere
10*50 esercizi pausa 10''
4*100 1 veloce e 1 piano pausa 10''
8*200 velocità di gara rec 20''
100 sciolti

TOT 3000m

400 mix a piacere
8*50 esercizi
6*50 gambe sl
20*100 (pari 25 de+75 sl, dispari 25 veloc+75 lento)
400 braccia lungo
200 sciolti

TOT 3700m

400 risc a piacere
10*50 lungo curando la bracciata 15''
8*25 gambe
5* 300 braccia pull no palette 10''
12*25 gambe mix
4*50 lungo 200 sciolti

TOT 3100m

400 risc a piacere
8*50 esercizi
6*50 gambe rec 15''
4* (100 veloci r20''+ 200 soglia r 20''+ 2*100 soglia r15'') tra le serie 45''
200 braccia lungo
50 sciolti

TOT 2950

400 mix a piacere
16*25 prog da 1 a 4
3*800 stile lungo
200 gambe
100 sciolti

TOT 3500m