

Allenamento corsa per mezzo Ironman

A seconda delle possibilità il consiglio è di inserire negli allenamenti settimanali da 3 a 4 allenamenti di corsa.

1) allenamento di potenza aerobica:

il kilometraggio varia dai 12 ai 15 chilometri inserendo nella parte centrale del lavoro delle variazioni di ritmo da velocità di gara a più veloce.

Es: 3 x 4km a 10" più veloce del ritmo gara + +1km lento di recupero fatto a 30" più lento del ritmo gara

2) allenamento fartlek:

il kilometraggio escluso riscaldamento e defaticamento si aggira tra gli 8 e 10 km.

Es: 1'30" piano e 1'30" veloce in modo, per esempio di chiudere 8km in 36 minuti

Es: 10km in meno di 45' facendo 10 variazioni e 2' di recupero

3) prove ripetute a ritmo gara:

escluso riscaldamento e defaticamento il kilometraggio si aggira tra i 10 e i 12km.

Es: 3 x 3200 con 800m di recupero

Es: 4 x 2000 con 400m di recupero

Es: 5 x 1500 con 2'30" rec + 3 x 1000 con 2' rec

4) lungo lento

il kilometraggio si aggira tra 18 e 24/25 chilometri inserendo nella parte centrale o finale almeno 5km a ritmo gara

tutti gli allenamenti sono inseribili all'interno di un allenamento combinato sia nuoto/corsa che bici/corsa.

Consigliato a circa un mese o poco più dalla gara un test tipo 2h/2h30' di ciclismo con anche salite e 18/20km di corsa lenta.

Nel combinato nuoto/corsa variare il più possibile gli allenamenti corsa.