

Periodo di preparazione generale obiettivo incrementare la resistenza aerobica incrementando il volume di allenamento

LEGENDA

Z1:75%-79% (Z1a vicino al 75%-Z1b vicino al 79%) SAN

Z2:80%-90% (Z2a vicino al 80%-Z2b vicino al 90%) SAN

Z3:91%-94% SAN

Z4:95%-100% SAN

Z5: oltre 100% SAN

SAN= soglia anaerobica

Se non si è fatto alcun test di soglia (caldamente consigliato) calcolare la frequenza cardiaca massima con la seguente formula :

$$\mathbf{FcMax = 208 - 0,7 \times età.}$$

Poi attenersi alle seguenti percentuali

Z1:70%-74% (Z1a vicino al 70%-Z1b vicino al 74%) FcMax

Z2:75%-85% (Z2a vicino al 75%-Z2b vicino al 85%) FcMax

Z3:86%-89% FcMax

Z4:90%-95% FcMax

Z5: oltre 95% FcMax

LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Settimana 1						
Rip.	swim	bike+run	swim	run	bike	bike.+run
					Nuoto	
	- 400m risc. - 8x50m ex. - 12x100m sl a2 rec. 10 sec. - 200m sl a1 - 200m gambe - 200m def. Ex=esercizi sl=stile libero rec=recupero def=defaticamento	30' bike Z2a 15' run Z2a	- 400m risc. - 8x50m ex. - 1x(100-200-300-400-300-200-100) sl a2 rec. 15 sec. a ripetuta - 200m sl a1 - 200m def.	60' z2a	45' Z2a swim - 400m risc. - 8x50m ex. -5x100mx a2 rec 15" -8x50 sl b1 p.1' -2x300 sl a2 rec 30" 200m gambe 200m def. mx=misti p= partenza ogni minuto	45' bike Z2a 25' run Z2a
	Tot. Swim 3h	Tot run 100'	Tot bike 2h	Totale allenamento 6h e 40'		

Settimana 2						
Rip.	swim	bike+run	swim	run	bike	bike.+run
					Nuoto	
	- 400m risc. - 8x50m ex. -5x100mx a2 rec 15'' -8x50 sl b1 p.1' -1x200 sl a2 rec 20'' -1x400 sl a2 rec 30'' 200m gambe 200m def. mx=misti p= partenza ogni minuto	30' bike Z2a 15' run Z2a	- 400m risc. - 8x50m ex. 4x400m sl a2 rec. 40'' sec. a ripetuta - 200m def.	60' Z2a	75' Z2a swim - 400m risc. - 8x50m ex. - 5x(2x100m sl a2 + 100m b1) rec. 10 sec. - 200m def.	45' bike Z2a 35' run Z2a
	Tot swim 3h	Tot run 110'	Tot bike 2h 30'	Tot. Allenamento 7h 20'		
Settimana 3						
Rip.	swim	bike+run	swim	run	bike	bike.+run
					Nuoto	
	- 400m risc. - 8x50m ex. -5x100mx a2 rec 15'' -8x50 sl b1 p.1' -3x400m sl a2 rec 40'' - 200m def.	30' bike Z2a 15' run Z2b	- 400m risc. - 8x50m ex. 15x100m sl a2 rec. 10'' sec. a ripetuta - 200m def.	75' Z2a	90' Z2a swim - 400m risc. - 8x50m ex. - 5x(2x100m sl a2 + 100m b1) rec. 10 sec. - 200m def.	45' bike Z2a 35' run Z2a
	Tot. Swim 3h	Tot. run 125'	Tot bike 2h 45'	Tot allenamento 7h 50'		

Settimana 4						
Rip.	swim	bike+run	swim	run	bike	bike.+run
					Nuoto	
	- 400m risc. - 8x50m ex. -5x100mx a2 rec 15'' -8x50 sl b1 p.1' -1x200 sl a2 rec 20'' -1x400 sl a2 rec 30'' 200m gambe 200m def. mx=misti p= partenza ogni minuto	30' bike Z2a 15' run Z2a	- 400m risc. - 8x50m ex. 4x400m sl a2 rec. 40'' sec. a ripetuta - 200m def.	60' Z2a	75' Z2a swim - 400m risc. - 8x50m ex. - 5x(2x100m sl a2 + 100m b1) rec. 10 sec. - 200m def.	45' bike Z2a 35' run Z2a
	Tot swim 3h	Tot run 110'	Tot bike 2h 30'	Tot. Allenamento 7h 20'		
Settimana 5						
Rip.	swim	bike+run	swim	run	bike	bike.+run
					Nuoto	
	- 400m risc. - 8x50m ex. -5x100mx a2 rec 15'' -8x50 sl b1 p.1' -3x400m sl a2 rec 40'' - 200m def.	30' bike Z2a 15' run Z2b	- 400m risc. - 8x50m ex. 15x100m sl a2 rec. 10'' sec. a ripetuta - 200m def.	90' Z2b	100' Z2a swim - 400m risc. - 8x50m ex. - 5x(2x100m sl a2 + 100m b1) rec. 10 sec. - 200m def.	50' bike Z2a 35' run Z2a
	Tot swim 180'	Tot run 140'	Tot bike 180'	Tot allenamento 8h 20'		

Settimana 6						
Rip.	swim	bike+run	swim	run	bike	bike.+run
					Nuoto	
	- 400m risc. - 8x50m ex. -5x100mx a2 rec 15'' -8x50 sl b1 p.1' -3x400m sl a2 rec 40'' - 200m def.	50' bike Z2a 30' run Z2b	- 400m risc. - 8x50m ex. 15x100m sl a2 rec. 10'' sec. a ripetuta - 200m def.	90' Z2b	110' Z2a swim - 400m risc. - 8x50m ex. - 5x(2x100m sl a2 + 100m b1) rec. 10 sec. - 200m def.	50' bike Z2a 40' run Z2a
	Tot swim 180'	Tot run 160'	Tot bike 200'	Tot allenamento 9h		