

3° PERIODO FONDAMENTALE IRON 70.3 PESCARA dal 26 marzo al 22 Aprile 2012

17	LUN- 26 MAR	MAR- 27 MAR	MER- 28 MAR	GIOV- 29 MAR	VEN - 30 MAR	SAB- 31 MAR	DOM- 1 APR
	Nuoto Libero Fondo Lento da 1500 - 1800mt	CL 4km + allunghi Ripetute pianura 4 x 2km Rgara + 5" rec 2/3' cl 5'00 5 x 500mt - 10" RG rec 2'	Nuoto Riscaldamento 10' Interval 10 x 50mt intensità elevata 50mt recupero stile Defaticamento 10'	Bici Riscaldamento 20'00 Fondo Medio Collinare 60km Defaticamento 10'00	CL 4km + allunghi Variazioni di ritmo 12km 6 x 1km medio + 1km lento	Nuoto Stile Fondo Lento da 1400-1500mt Bike Pianura Agile da 50-60km	Gara Mezza Maratona come allenamento
18	LUN- 2 APR	MAR- 3 APR	MER- 4 APR	GIOV- 5 APR	VEN - 6 APR	SAB- 7 APR	DOM- 8 APR
	Nuoto Libero Fondo Lento da 1800 - 2000mt	CL 4km + allunghi Ripetute Salita 10 x 400mt rec discesa defaticamento	Nuoto Riscaldamento 10' Interval 10 x 300mt intensità media 50mt recupero stile Defaticamento 10'	Bici Riscaldamento 20'00 Interval Training 10 x 3km veloce agile 2km lenti Defaticamento 10'00	CL 4km + allunghi Progressivo 12km 4km lento 4km medio 4km veloce	Nuoto Stile Fondo Lento da 40'/45'00	Combinato Bici 15km Fondo Lento corsa 3km Fondo Medio x 4 volte
19	LUN- 9 APR	MAR- 10 APR	MER- 11 APR	GIOV- 12 APR	VEN - 13 APR	SAB- 14 APR	DOM- 15 APR
	Nuoto Libero Fondo Lento da 1500 - 1800mt	CL 4km + allunghi Ripetute pianura 3 x 3km Rgara + 5" rec 2/3' cl 5'00 5 x 300mt - 15" RG rec 2'	Nuoto Riscaldamento 10' Interval 10 x 50mt intensità elevata 50mt recupero stile Defaticamento 10'	Bici Riscaldamento 20'00 Fondo Medio Collinare 70km Defaticamento 10'00	CL 4km + allunghi Variazioni di ritmo 12km 4 x 2km medio + 1km lento	Nuoto Stile Fondo Lento da 1600-1800mt Bike Pianura Agile da 60-70km	Lungo Lento da 18-20km collinare
20	LUN- 16 APR	MAR- 17 APR	MER- 18 APR	GIOV- 19 APR	VEN - 20 APR	SAB- 21 APR	DOM- 22 APR
	Nuoto Libero Fondo Lento da 1800 - 2000mt	RIPOSO	Combinato Nuoto 45'00/50'00 Bici Pianura da 1h30 - 2h00	RIPOSO	CL 10km allunghi 10 x 100mt rec 100mt	RIPOSO	Gara di Triathlon Sprint oppure Gara di Duathlon

3° PERIODO FONDAMENTALE IRON 70.3 PESCARA dal 23 aprile al 20 Maggio 2012

	LUN- 23 APR	MAR- 24 APR	MER- 25 APR	GIOV- 26 APR	VEN - 27 APR	SAB- 28 APR	DOM- 29 APR
21	Nuoto Libero Fondo Lento da 1500 - 1800mt	CL 4km + allunghi Ripetute pianura 6 x 1km Rgara rec 2/3' cl 5'00 5 x 400mt - 15" RG rec 2'	Nuoto Riscaldamento 10' Interval 10 x 100mt intensità elevata 100mt recupero stile Defaticamento 10'	Bici Riscaldamento 20'00 Fondo Medio 50km Defaticamento 10'00	CL 4km + allunghi Variazioni di ritmo 12km 3 x 3km medio + 1km lento	Lungo in Bike da 90-100km fondo lento collinare	CL 4km + allunghi Corto Veloce 10km oppure gara 10km
22	LUN- 30 APR	MAR- 1 MAG	MER- 2 MAR	GIOV- 3 MAG	VEN - 4 MAG	SAB-5 MAG	DOM- 6 MAG
	Nuoto Libero Fondo Lento da 2000 - 2200mt	CL 4km + allunghi Ripetute Salita 10 x 200mt rec discesa cl 5'00 5 x 200mt - 15" RG rec 2'	Nuoto Riscaldamento 10' Interval 10 x 400mt intensità Media 100mt recupero stile Defaticamento 10'	Bici Riscaldamento 20'00 Fondo lento Collinare 60km Defaticamento 10'00	CL 4km + allunghi Progressivo 14km 5km lento 5km medio 4km veloce	Nuoto Libero Fondo Lento da 1000 - 1500mt	Gara di Triathlon Sprint oppure duathlon
23	LUN- 7 MAG	MAR- 8 MAG	MER- 9 MAG	GIOV- 10 MAG	VEN - 11 MAG	SAB- 12 MAG	DOM- 13 MAG
	Nuoto Libero Fondo Lento da 1500 - 1800mt	CL 4km + allunghi Ripetute pianura 4 x 1km Rgara rec 2/3' cl 5'00 2 x 2km + 5" RG rec 2'	Nuoto Riscaldamento 10' Interval 10 x 150mt intensità elevata 100mt recupero stile Defaticamento 10'	Bici Riscaldamento 20'00 Variazioni 8 x 4km veloce/ 2km lento Defaticamento 10'00	CL 4km + allunghi Medio 15km ritmo mezza maratona	Bike da 60 - 70km fondo lento collinare	Combinato 4 x Bike 20km + 4km corsa
24	LUN- 14 MAG	MAR- 15 MAG	MER- 16 MAG	GIOV- 17 MAG	VEN - 18 MAG	SAB- 19 MAG	DOM- 20 MAG
	Nuoto Libero Fondo Lento da 30'00 - 40'00	RIPOSO	Combinato Nuoto 45'00/50'00 Bici Pianura da 1h30 - 2h00	RIPOSO	CL 10km allunghi 10 x 100mt rec 100mt	RIPOSO	Gara Olimpico come allenamento test