

OTTOBRE TRIATHLON

Settimana

Settimana	LUNEDI	MARTEDI SWIMMING				MERCOLEDI	VENERDI SWIMMING				SABATO	DOMENICA
	PISTA	PRD	LABES	PERNA	NOTE	PISTA	PRD	LABES	PERNA	NOTE		
27-set		RIPOSO DOPO LE FATICHE DI DESENZANO					Possessori Garmin/Polar Test Critical Power	Old Style 10 minuti 400 10 minuti 200	riscaldamento sl recupero sl	Forte prendere il tempo Forte prendere il tempo	MTB	GARE/TAPASCIATE
04-ott		200 6x50 mix 200 sl 200sl 6x75sl 3x300sl 200	4x75 3x200	10 20	con bocaglio solo gambe pinne pull buoy+palette		200 3x100 mix 8x25 200+200+200sl 8x100sl 8x25do	6x100sl	15 10 20 10 10	una vasca per stile remate pull+pal/pull/legaccio dorso doppia bracciata		
11-ott	TABATA	200 200gambe+200braccia 12x25 solo un braccio sl 20x25 mix 400+300+200+100sl	16x25mix 300+200+100	20 10 10 10	tavoletta / pull buoy pull buoy+palette pinne		200 12x25mix 200 sl 4x100sl 20x50sl 8x25do	3x100 16x50	10 10 5	una vasca per stile legaccio pull buoy+palette dorso doppia bracciata+pall		
18-ott		200 12x50 mix 200 4x100sl 4x400sl	8x50 3x100 4x300	10 10 20	cambio ogni 25 m tubo pull buoy+palette	TABELLA RUN MASTER	200 600 20x25 sl 10x100sl 8x25df	16x25	5 10 10	(75sl+25df+75sl+25do75sl+25ra)x2 braccia palette SOGLIA Velocità TEST pinne		
25-ott		200 12x50 mix 300 300+200+100sl 100+200+300sl	8x50 200+150+100+50 50+100+150+200	10 10 10	cambio ogni 25 m tubo+pinne pinne+palette		200 600 200 sl 4x100sl 24x50sl 8x25df	3x100 20x50	10 10 10	(75sl+25df+75sl+25do75sl+25ra)x2 legaccio pull buoy+palette SOGLIA Velocità TEST pinne		