



TRAINING 4 TRIATHLON

Stagione agonistica 2019-2020

Settore Age group

TRAINING 4 TRIATHLON



Scegli di allenarti con noi con la formula TRAINING 100% e compreso avrai lo STEP1 del programma TRAINING 4 TRIATHLON.



Successivamente potrai decidere di continuare o meno con il programma, in ogni caso lo STEP 1 sarà fondamentale per capire *COME MIGLIORARTI*



STEP 1

Questa fase è fondamentale per capire chi sei



STEP 2

Questa fase serve a programmare come raggiungere i tuoi obiettivi



STEP 3

Questa fase serve ad affrontare al meglio la gara



STEP 4

Questa fase serve ad analizzare per RIPARTIRE!

TRAINING 4 TRIATHLON



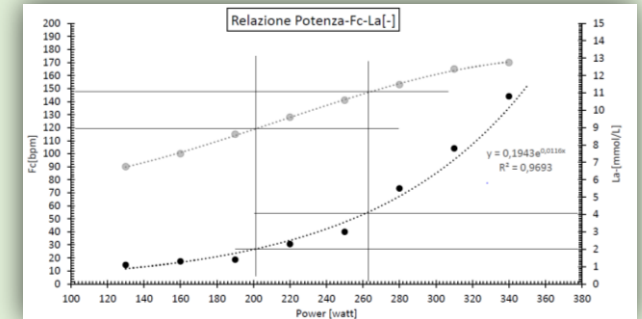
STEP 1

Questa fase è fondamentale per capire chi sei

Test specifico di valutazione funzionale*, necessario per conoscere le tue caratteristiche e permetterti di lavorare sui tuoi punti di forza, colmare le tue carenze e capire cos'è più importante per il tuo allenamento

		Potenza [watt]	Fc [bpm]
Z1	Recupero	< 145	< 101
Z2	Endurance	148 - 198	102 - 123
Z3	Medio	201 - 238	124 - 139
Z4	Soglia anaerobica	240 - 277	141 - 155
Z5	Vo2max	280 - 317	157 - Max
Z6	Potenza lattacida	319 - 528	
Z7	Neuro-muscolare	528 - Max	

ESEMPIO DI ZONE DI ALLENAMENTO RAPPORTATE AI VALORI FUNZIONALI



ESEMPIO GRAFICO DEL TREND DEI VALORI FISIOLGICI OTTENUTI DAL TEST INCREMENTALE.

*Potrai scegliere se effettuare un test incrementale (bici o corsa) per definire i tuoi valori funzionali e impostare al meglio il tuo allenamento o effettuare un test di analisi biomeccanica su una disciplina del triathlon a tua scelta per migliorare l'efficienza diminuire il costo energetico e ridurre l'incidenza di infortuni.