

# PREP. TRIA- THLON HALF LONG

## Ciao, ti diamo il benvenuto nel pacchetto TRIATHLON FULL E HALF DISTANCE!

L'obiettivo degli allenamenti che hai scelto è quello di essere in forma per la tua gara IRONMAN più importante programmata dopo la fine di questi 180 giorni.

Questo ciclo - la cui impostazione ottimale è composta da due allenamenti specifici a settimana con l'uscita della domenica - viene proposto su base ipotetica, ed è doveroso, quindi, integrarlo nella programmazione delle altre due discipline, vale a dire il nuoto e la corsa.

C'è da dire, inoltre, che solo gli allenamenti con il MagneticDays non sono sufficienti a garantire un'ottimale prestazione in gara, ed è quindi necessario integrare queste sessioni con le uscite in outdoor e con gli allenamenti combinati.

Nella tabella 1 è indicata la progressione nel caso di due allenamenti a settimana.

TABELLA 1

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Attività	--	MD	--	MD	--	--	USCITA

TAB 1 Proposta di suddivisione della settimana in base agli allenamenti scelti

Gli allenamenti sono numerati progressivamente per intensità. Nel PLAN è indicato lo sviluppo delle 24 settimane con due allenamenti MD a settimana.

Per calcolare i giorni in cui eseguire gli allenamenti è sufficiente impostare la domenica della 24° settimana come gara obiettivo e contare a ritroso.

TAB 2 Proposta di programmazioni delle 24 settimane

● 2 ALLENAMENTI CON MD / SETTIMANA

# Training Plan

SETTIMANA 1	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN	AUTOTEST		
	MAR	MD01	HIIT	
	MER			
	GIO	MD02	GARA CRONO NEWTON KM	
	VEN			
	SAB			
	DOM	OUTDOOR		

  

SETTIMANA 2	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD03	SPECIFICI DI GARA	
	MER			
	GIO	MD04	VARIAZIONI	
	VEN			
	DOM	OUTDOOR		

  

SETTIMANA 3	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD05	HIIT	
	MER			
	GIO	MD06	SPRINT	
	VEN			
	DOM	OUTDOOR		

SETTIMANA 4	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD07	ROUTE	
	MER			
	GIO	MD08	GARA CRONO NEWTON KM	
	VEN			
	DOM	OUTDOOR		

  

SETTIMANA 5	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD09	HIIT	
	MER			
	GIO	MD10	GARA CRONO NEWTON KM	
	VEN			
	DOM	OUTDOOR		

  

SETTIMANA 6	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD11	SPECIFICI DI GARA	
	MER			
	GIO	MD12	VARIAZIONI	
	VEN			
	DOM	OUTDOOR		

SETTIMANA 7	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN	AUTOTEST		
	MAR	MD13	HIIT	
	MER			
	GIO	MD14	SPRINT	
	VEN			
	DOM	OUTDOOR		

  

SETTIMANA 8	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD15	ROUTE	
	MER			
	GIO	MD16	GARA CRONO NEWTON KW	
	VEN			
	DOM	OUTDOOR		

  

SETTIMANA 9	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD17	HIIT	
	MER			
	GIO	MD18	GARA CRONO NEWTON KW	
	VEN			
	DOM	OUTDOOR		

# Training Plan

SETTIMANA 10	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD19	SPECIFICI DI GARA	
	MER			
	GIO	MD20	VARIAZIONI	
	VEN			
	SAB			
	DOM	OUTDOOR		

  

SETTIMANA 11	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD21	HIIT	
	MER			
	GIO	MD22	SPRINT	
	VEN			
	SAB			
	DOM	OUTDOOR		

  

SETTIMANA 12	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD23	ROUTE	
	MER			
	GIO	MD24	GARA CRONO NEWTON KM	
	VEN			
	SAB			
	DOM	OUTDOOR		

SETTIMANA 13	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN	AUTOTEST		
	MAR	MD25	HIIT	
	MER			
	GIO	MD26	SPECIFICI DI GARA	
	VEN			
	SAB			
	DOM	OUTDOOR		

  

SETTIMANA 14	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD27	ROUTE	
	MER			
	GIO	MD28	VARIAZIONI	
	VEN			
	SAB			
	DOM	OUTDOOR		

  

SETTIMANA 15	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD29	HIIT	
	MER			
	GIO	MD30	SPECIFICI DI GARA	
	VEN			
	SAB			
	DOM	OUTDOOR		

SETTIMANA 16	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD31	ROUTE	
	MER			
	GIO	MD32	VARIAZIONI	
	VEN			
	SAB			
	DOM	OUTDOOR		

  

SETTIMANA 17	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN	AUTOTEST		
	MAR	MD33	HIIT	
	MER			
	GIO	MD34	SPECIFICI DI GARA	
	VEN			
	SAB	OUTDOOR		
	DOM			

  

SETTIMANA 18	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD35	ROUTE	
	MER			
	GIO	MD36	VARIAZIONI	
	VEN			
	SAB			
	DOM	OUTDOOR		

# Training Plan

\* Per ridurre l'intensità dell'allenamento, utilizzare la funzione GESTIONE DELL'INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO HTT della App MD WiFi come indicato a questo [link](#).

SETTIMANA 19	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD37	HIIT	
	MER			
	GIO	MD38	SPECIFICI DI GARA	
	VEN			
	SAB			
	DOM	OUTDOOR		
SETTIMANA 20	LUN			
	MAR	MD39	ROUTE	
	MER			
	GIO	MD40	VARIAZIONI	
	VEN			
	SAB			
DOM	OUTDOOR			
SETTIMANA 21	LUN	AUTOTEST		
	MAR	MD41	ROUTE	
	MER			
	GIO	MD42	GARA CRONO NEWTON KM	
	VEN			
	SAB			
DOM	OUTDOOR			

SETTIMANA 22	DATA	PROGRAM	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	NOTE
	LUN			
	MAR	MD43	ROUTE	RIDURRE DEL 5% I VALORI DI SOGLIA*
	MER			
	GIO	MD44	GARA CRONO EWTON KM	RIDURRE DEL 10% I VALORI DI SOGLIA*
	VEN			
	SAB			
	DOM	OUTDOOR		
SETTIMANA 23	LUN			
	MAR	MD45	SPECIFICI DI GARA	RIDURRE DEL 15% I VALORI DI SOGLIA*
	MER			
	GIO	MD46	SPECIFICI DI GARA	RIDURRE DEL 20% I VALORI DI SOGLIA*
	VEN			
	SAB			
DOM	OUTDOOR			
SETTIMANA 24	LUN			
	MAR	MD47	AEROBICO ESTENSIVO	RIDURRE DEL 25% I VALORI DI SOGLIA*
	MER			
	GIO	MD48	AEROBICO ESTENSIVO	RIDURRE DEL 30% I VALORI DI SOGLIA*
	VEN			
	SAB			
DOM	GARA			

# Auto- Gestiti Evolution

---

*Buon allenamento  
dallo staff MagneticDays!*

## **NOTA**

*I suddetti allenamenti sono utili anche per la preparazione di una **mezza distanza IRONMAN**; in questo caso, sarà sufficiente cominciare gli allenamenti dalla 13° fino a fine ciclo, in modo da eseguire gli allenamenti specifici solo per le esigenze di gara.*

**Gli allenamenti TRIATHLON FULL E HALF DISTANCE appartengono alla tipologia AUTOGESTITI, dove l'atleta inserisce i propri valori di soglia ed è necessario eseguire un test nella parte iniziale.**

Nella sezione WORKOUTS della App MD WiFi sono disponibili una serie di AUTOTEST da eseguire in base al valore di soglia presunto e dal quale vengono estrapolati i dati da inserire negli autogestiti. Le 24 settimane di allenamento sono pensate ad un'integrazione con l'allenamento outdoor, come mostrato nella Tabella 2, e includono anche le indicazioni temporali sul momento in cui eseguire l'autotest. I valori estrapolati possono essere utili anche per le impostazioni della fascia cardio o del misuratore di potenza montati sulla bicicletta. In questo caso è importante assicurarsi che i valori dichiarati dall'MD siano uguali ai valori dei misuratori di potenza posseduti.

Gli allenamenti AUTOGESTITI - come dice la definizione stessa - si svolgono in completa autonomia senza il supporto e l'osservazione di un Coach ufficiale MD. La letteratura scientifica, inoltre, non tiene in considerazione le reali esigenze del triatleta. Anche se gli allenamenti del pacchetto sono pensati e strutturati all'interno delle esigenze specifiche di una gara IRONMAN lunga distanza, affidarsi ad un Coach MD può rendere l'esperienza di allenamento ancora più coinvolgente con dei risultati molto più concreti. Si raccomanda di seguire l'ordine numerico degli allenamenti per ottimizzare la progressione del carico di lavoro.

L'obiettivo di ogni allenatore e atleta è quello di capire se gli allenamenti proposti contribuiscano ad un reale miglioramento della performance; per questo motivo ti invitiamo a mandare una [email](#) al Coach MD Luca Bianchini per aggiornarlo sul tuo stato di forma e fargli sapere come questo pacchetto di allenamenti ha contribuito, e in che misura, al miglioramento della tua prestazione.

Pack Autogestiti Evolution

# PREPARAZIONE TRIATHLON

MEZZA | LUNGA DISTANZA

48 workout

## **ASSISTENZA**

<https://www.magneticdays.com/supporto/>  
[coach@magneticdays.com](mailto:coach@magneticdays.com)  
[service@gobat.it](mailto:service@gobat.it)

## **CONTATTI**

[www.magneticdays.com](http://www.magneticdays.com)  
[info@magneticdays.com](mailto:info@magneticdays.com)  
(+39) 0575 640522

