

COMPEX® 

COME INTEGRARE COMPEX

ALL'ALLENAMENTO PER IL TRIATHLON



TESTIMONIAL

GUY HEMMERLIN: CAPO ALLENATORE DI ENDURANCE TRAINING CONCEPT

Come triatleta, ho utilizzato Compex per dieci anni. Mi ha permesso di perfezionare i miei allenamenti quotidiani con sedute di Compex specifiche per le mie esigenze. Le sedute con il mio dispositivo Compex agivano da complemento al lavoro che stavo effettuando in tutte e tre le mie discipline sportive. Quando la mia carriera si è evoluta verso il coaching sportivo, ho integrato naturalmente Compex alla pianificazione degli allenamenti dei miei atleti, professionisti o dilettanti. Sono convinto del valore di questa tecnologia e apprezzo l'impegno costante di questo marchio nella ricerca e nello sviluppo.

Che servano per permettere un recupero migliore o per effettuare un lavoro specifico di muscolazione, i dispositivi Compex rappresentano uno strumento di allenamento valido per qualsiasi triatleta. Questo sport è costituito da tre discipline estremamente esigenti, che richiedono una quantità significativa di allenamento e sviluppo muscolare. Compex permette di risparmiare tempo mantenendo al contempo la massima qualità di allenamento.



BIOGRAFIA

Dopo una carriera decennale nel triathlon, nel 1996 Guy Hemmerlin sceglie di diventare preparatore sportivo, prendendo le redini della squadra del Tricastin Triathlon Club.

Nel 1998, approfitta dello sviluppo di Internet per diventare il primo preparatore sportivo europeo a lanciare un sito di coaching a distanza. Anno dopo anno, Guy approfondisce le sue conoscenze e la sua esperienza grazie al contatto continuo con atleti professionisti e dilettanti.

Nel 2014, Guy pubblica il suo primo libro sull'allenamento a distanza per il triathlon, intitolato 'Da 0 a 226 km'. Nel 2015, scrive un importante manuale per il nuoto 'Dalla piscina alle acque libere', dedicato al crawl. Nello stesso anno, diventa un coach certificato Ironman, un onore riservato a pochi.

Un vero professionista, dall'esperienza praticamente insuperabile. Il metodo di allenamento di Guy Hemmerlin è in costante evoluzione, ma rimane accessibile a tutti gli atleti: un punto di riferimento nel mondo del Triathlon.

www.endurancetrainingconcept.com



COME USARE COMPEX SUGGERIMENTI IMPORTANTI

QUANDO INIZIARE LA PREPARAZIONE

- Questo opuscolo propone tre piani di allenamento: uno per il triathlon su distanza corta, un altro per il triathlon 70.3 Ironman (L) e uno per il triathlon Ironman 140.6 triathlon (XL). I piani di allenamento descritti in questo manuale, comprensivi delle sedute integrative di Compex, hanno una durata rispettivamente di 10, 12 o 16 settimane.
- I prerequisiti sono una buona forma fisica e la pratica regolare di un'attività fisica o sportiva nel corso dei mesi precedenti. Si raccomanda di aver terminato un triathlon di distanza inferiore prima di iniziare la preparazione per la distanza superiore.
- Per i triatleti che non hanno mai praticato l'elettrostimolazione e in particolare le sessioni qualitative (Resistenza, Forza, Cross-Training) è vivamente consigliato un periodo di iniziazione di 2-3 settimane prima di iniziare la preparazione.

PROGRAMMI SIMILI SU DIFFERENTI MODELLI COMPEX

I modelli Compex possono avere nomi differenti per riferirsi allo stesso tipo di programma. Di seguito, troverete degli esempi per identificare il programma corretto:

- **CAPILLARIZZAZIONE = OSSIGENAZIONE = SOVRACOMPENSAZIONE = OTTIMIZZAZIONE LUNGA DISTANZA**
- **CORE STABILITY = RAFFORZAMENTO BUSTO**
- **RECUPERO POST-ALLENAMENTO = RECUPERO ATTIVO**

LA REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ DI STIMOLAZIONE È LA CHIAVE DEL SUCCESSO

Per le sedute di sviluppo (Resistenza, Forza, Resistenza muscolare, Rafforzamento Busto o Core Stability)

- È importante raggiungere sempre il massimo livello di intensità che si riesce a sopportare. L'intensità determina il numero di fibre muscolari da attivare. Per determinare il massimo tollerabile date ascolto alla soglia di tolleranza del vostro corpo. Le contrazioni possono essere potenti senza mai diventare intollerabili. Più alto sarà il numero di fibre muscolari attivate dal Compex, maggiori saranno i progressi di un muscolo stimolato.
- Rispettate il posizionamento degli elettrodi indicato e la loro polarità (+ e -).
Per gli apparecchi wireless: il + è il luogo dove si colloca il pulsante On/Off
Per gli apparecchi con fili: il + è il luogo dove si colloca l'anello colorato.*
- Cambiate regolarmente gli elettrodi. Un elettrodo con lo strato di gel deteriorato conduce in modo meno efficace la corrente e non sarà possibile raggiungere livelli di stimolazione elevati.
- Cercate sempre di aumentare progressivamente l'intensità di stimolazione:
 - Nel corso di ciascuna seduta aumentare leggermente l'intensità ogni 3, 4 o 5 contrazioni.
 - Tra una seduta e l'altra fissare come obiettivo quello di superare il livello di intensità raggiunto nella sessione precedente.
 - Contraendo volontariamente i muscoli in maniera sincronizzata alla stimolazione, la stimolazione risulta più confortevole.

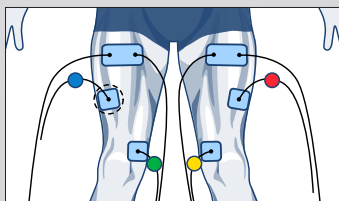
Per le sessioni Recupero Attivo e Capillarizzazione:

Aumentate gradualmente l'intensità fino a ottenere una contrazione ben visibile dei muscoli.

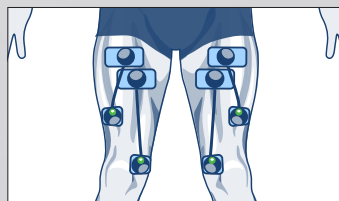
*Nei dispositivi di vecchia generazione + è dove si trova il connettore rosso.

PROGRAMMI DI FORZA E RESISTENZA

QUADRICIPITI



POSIZIONAMENTO ELETTRODI (CON FILI)



POSIZIONAMENTO ELETTRODI (WIRELESS)



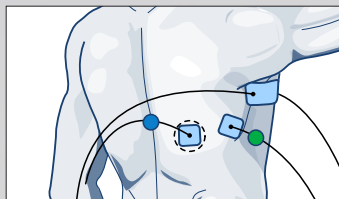
0



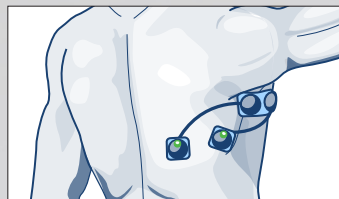
Posizionamento del corpo ed esercizi associati

- Seduti con le ginocchia piegate a circa 90°
- Caviglie bloccate per evitare l'estensione delle ginocchia durante le contrazioni potenti
- Seduti
- Alzatevi in posizione di mezzo squat dall'avvio della contrazione
- Tornate seduti al termine della contrazione
- Tenete il busto eretto e lo sguardo dritto davanti a voi

GRANDI DORSALI



POSIZIONAMENTO ELETTRODI (CON FILI)

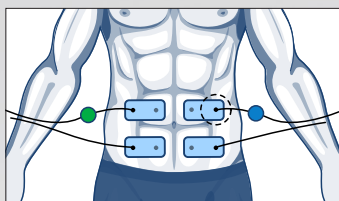


POSIZIONAMENTO ELETTRODI (WIRELESS)

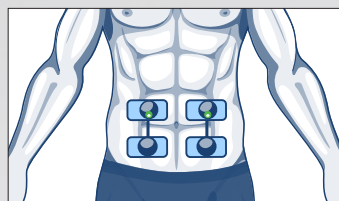


- Seduti
- Alzatevi in posizione di mezzo squat dall'avvio della contrazione
- Tornate seduti al termine della contrazione
- Tenete il busto eretto e lo sguardo dritto davanti a voi

BUSTO



POSIZIONAMENTO ELETTRODI (CON FILI)



POSIZIONAMENTO ELETTRODI (WIRELESS)



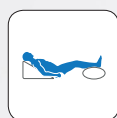
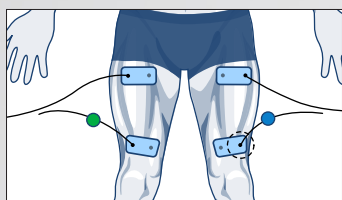
A ogni contrazione, vi consigliamo di associare il seguente esercizio:

Espirare lentamente per svuotare i polmoni per tutta la durata della contrazione

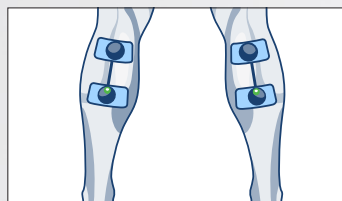
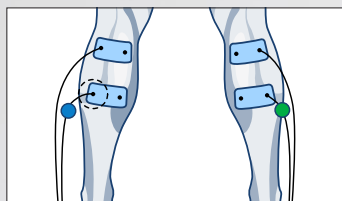
- Spingete i gomiti contro i braccioli
- Stringete i glutei e mantenete la schiena dritta

PROGRAMMI DI RECUPERO E CAPILLARIZZAZIONE

QUADRICIPITI E TRICIPITI DELLA SURA



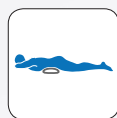
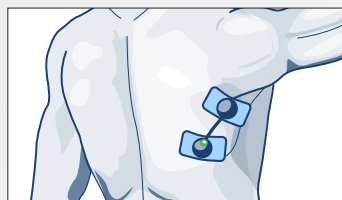
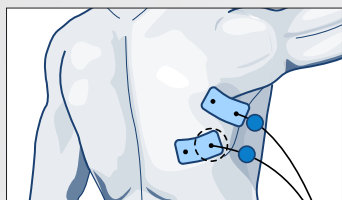
- Posizione sdraiata comoda
- Sollevate i piedi/le gambe per ottenere il massimo vantaggio dalla stimolazione.



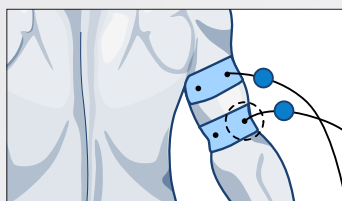
**POSIZIONAMENTO ELETTRODI
(CON FILI)**

**POSIZIONAMENTO ELETTRODI
(WIRELESS)**

GRANDI DORSALI E TRICIPITI



- Posizione comoda, sdraiati sulla schiena o a pancia in giù.



**POSIZIONAMENTO ELETTRODI
(CON FILI)**

**POSIZIONAMENTO ELETTRODI
(WIRELESS)**

PIANO DI ALLENAMENTO: TRIATHLON DISTANZA CORTA

ISTRUZIONI:

È un programma di allenamento della durata di 10 settimane, con sedute per quadricipiti e muscoli grandi dorsali. Qualora fosse possibile allenare un solo gruppo di muscoli, si dovrebbe dare la priorità ai quadricipiti.

Questo piano di allenamento include nuoto, corsa e ciclismo e comprende distanze e durate. L'intensità degli esercizi dipende dal vostro livello.

Se siete fortemente motivati e disponete di tempo, potete anche aggiungere sedute di Rafforzamento Busto al programma. Consigliamo 3 sedute settimanali per almeno 3 settimane, in base al vostro livello.

3 SETTIMANE PREVALENTEMENTE A TERRA

SETTIMANA 1		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	2000 m 4X50 molto veloce r=30" TEST 800m		3200m 6X200 r=25" 4X400 (1 in crawl – 1 in pull – 2 in pull palette) r=30"	RIPOSO	2500 m 12X50 palette r=15" 6X100 r=20"		
	BICICLETTA		Rulli 15' leggeri 5X4' r=3' 15' leggeri		RIPOSO			Uscita lunga 3h00 (in gruppo o da soli)
	CORSA			1h00	RIPOSO		Veloce-lento-veloce Riscaldamento 30' 1 X 12' / 1' 15' defaticamento	
	PREPARAZIONE FISICA RECUPERO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti Forza 1 Muscoli grandi dorsali		RIPOSO	Forza 1 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Forza 1 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali

SETTIMANA 2		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	2900 m 600 pull palette 10X100 r=10"		2900 m 2X(8X50) r=10" 4X200 pull r=15"	RIPOSO	2500 m 12X75 r=15" 6X200 r=40"		
	BICICLETTA		Seduta intensa 4X20' r=10'		RIPOSO			Seduta multiallenamento BICICLETTA 2h00 CORSА 25'
	CORSA			55'	RIPOSO		20' leggeri 3x10' sostenuto 20' leggeri	
	PREPARAZIONE FISICA RECUPERO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti Forza 1 Muscoli grandi dorsali		RIPOSO	Forza 1 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali

SETTIMANA 3

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		2500 m 6X150 r=15" 400 pull in estensione		3100 m 16X75 palette r=15" 600 pull	RIPOSO	3100 m 12X50 (crawl – pull – pull palette) 3X 400 r=30"		
BICICLETTA			Seduta VMA (Velocità Massima Aerobica) 45' riscaldamento 5x6' r=4' 45' defaticamento		RIPOSO			Uscita lunga 3h00 (in gruppo o da soli)
CORSA				1h10 trail	RIPOSO		2000 m VMA test	
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti		RIPOSO	Forza 1 Quadricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
			Forza 1 Muscoli grandi dorsali					
	RECUPERO					Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

3 SETTIMANE - MAS-MAP DOMINANTE

SETTIMANA 4

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		2900 m 4X200 r=20" 12X100 r=15"		3100 m 16X75 palette r=15" 600 pull	RIPOSO	3100 m 12X50 (crawl – pull – pull palette) 3X 400 r=30"		
BICICLETTA			Seduta VMA (Velocità Massima Aerobica) 45' riscaldamento 5x6' r=4' 45' defaticamento		RIPOSO			Uscita lunga 3h00 (in gruppo o da soli)
CORSA				1h10 trail	RIPOSO		2000 m VMA test	
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti		RIPOSO	Forza 1 Quadricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
			Forza 1 Muscoli grandi dorsali					
	RECUPERO					Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

SETTIMANA 5

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		2900 m 4X200 r=25" 10X50 palette r=10"		2600 m 12x100 (crawl - pull - pull+palette) 400 sciolti	RIPOSO	2900m 10 X 50 = r 15 " 8X150 (100 sostenuto - 50 veloce) r = 20 '		
BICICLETTA			Seduta VMA 45' riscaldamento 2x (4x4' r=3') R=20' sciolti 45' defaticamento		RIPOSO			Seduta multiallenamento BICICLETTA 2h15 CORSA 40'
CORSA				1h00	RIPOSO		Seduta VMA 20' riscaldamento 10x300m VMA +1km/h r=tempo sforzo 20' defaticamento	
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti		RIPOSO			Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
			Forza 1 Muscoli grandi dorsali					
	RECUPERO					Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

PIANO DI ALLENAMENTO: TRIATHLON DISTANZA CORTA

SETTIMANA 6		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	3300 m 3X300 m (25 veloce - 75 sostenuto) r=30" 10 X 100 r=20"		3100 m 3X(4X100 r=10") R=1' 10X50 r=10"	RIPOSO	3100 m 10X50 palette r=20" 4X200 r=20"		
	BICICLETTA		Seduta di soglia 30' riscaldamento 4x8' collinare r=4' 30' defaticamento		RIPOSO			Uscita lunga 3h00 (in gruppo o da soli)
	CORSA			1h10	RIPOSO		20' riscaldamento 6x600m VMA r= tempo sforzo 15' defaticamento	
	PREPARAZIONE FISICA RECUPERO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti Forza 1 Muscoli grandi dorsali		RIPOSO	Forza 1 Quadricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali

3 SETTIMANE- VMA-PMA DOMINANTE

SETTIMANA 7		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	3100 m 12X50 palette r=15" 10X100 m r=20"		3000 m 8X100 palette r=15" 4X200 r=20"	RIPOSO	3100 m 10X50 palette r=20" 4X200 r=20"		
	BICICLETTA		Uscita collinare 2h00		RIPOSO			Uscita lunga 3h00 (in gruppo o da soli)
	CORSA			Seduta di soglia 20' riscaldamento 6x1000m r=1'30" 20' defaticamento	RIPOSO		1h00 + 5 allunghi	
	PREPARAZIONE FISICA RECUPERO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti Forza 1 Muscoli grandi dorsali		RIPOSO	Forza 1 Quadricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali

SETTIMANA 8		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	3100 m 12X50 palette r=15" 6X150 r= 20"		3000m 12X75 r=15" 2X800 (crawl - pull+palette)	RIPOSO		30' acque libere	
	BICICLETTA		Seduta di soglia 30' riscaldamento 6x8' andatura corsa r=7' 40' defaticamento		RIPOSO			Seduta collinare aerobica salite impegnative 2h00
	CORSA			Veloce - lento - veloce 20' riscaldamento 12x45" / 15" 20' defaticamento	RIPOSO	1h00 + 5 allunghi		
	PREPARAZIONE FISICA RECUPERO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti Forza 1 Muscoli grandi dorsali		RIPOSO	Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Forza 1 Quadricipiti	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali

SETTIMANA 9		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		3200 m 3X 50-75 r= 15" 100-125-150 r = 25 " 1000 sostenuto		33000 m 16X50 r=15" 8X100 palette r=20"	RIPOSO		30' acque libere	
BICICLETTA			2h00 pianeggiante		RIPOSO			Seduta multiallenamento BICICLETTA 20' riscaldamento 4x8km CORSA 2km BICICLETTA 20' defaticamento
CORSA				Seduta di soglia 20' riscaldamento 2x1000m r=2' 1x2000m r=3' 2x1000m r=2' 15' defaticamento	RIPOSO	Corsa 1h00 + 5 allunghi		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti		RIPOSO			Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 		Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Recupero post-allenamento Muscoli grandi dorsali + Tricipiti Quadricipiti e Tricipiti surali		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

SETTIMANA 10		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		2600 m 6X150 r=25" 1600 pull+palette			2500 m 12 X 50 r=20" 10X100 pull+palette r=30"	RIPOSO	30' acque libere	GARA
BICICLETTA			Uscita collinare 2h00		RIPOSO			
CORSA			Seduta di soglia 20' riscaldamento 5x1000m r=2' 15' defaticamento			RIPOSO		
COMPEX	SOVRACOMPENSAZIONE	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	RIPOSO	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	

PIANO DI ALLENAMENTO: IRONMAN 70.3 - TRIATHLON L

ISTRUZIONI:

Questo è un programma di allenamento della durata di 12 settimane, con sedute per quadricipiti e muscoli grandi dorsali. Qualora fosse possibile allenare un solo gruppo di muscoli, si dovrebbe dare la priorità ai quadricipiti.



Questo piano di allenamento include nuoto, corsa e ciclismo e comprende distanze e durate. L'intensità degli esercizi dipende dal vostro livello. Se siete fortemente motivati e disponete di tempo, potete anche aggiungere sedute di Rafforzamento Busto al programma.

Consigliamo 3 sedute settimanali per almeno 3 settimane, in base al vostro livello.



SETTIMANA 1		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	3200 m 6X150 (3 crawl, 3 pull+palette) r=15" 400-300-200-100 r=20"		2500m 8X100 r=15" pull estensione 600	RIPOSO	3000m 6X100 (25 lento, 75 sostenuto) r=15" 4X400 r=35"		
	BICICLETTA		Uscita collinare 2h00		RIPOSO		Seduta di soglia 40' riscaldamento 6x8' collinare r=4" 40' defaticamento	Uscita lunga 3h00
	CORSA			20' defaticamento 3X8' sostenuto 20' defaticamento	RIPOSO	1h00		
	PREPARAZIONE FISICA RECUPERO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Forza 1 Quadri Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	RIPOSO	Forza 1 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali

SETTIMANA 2		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	RIPOSO	3200m 5X200 r=25" 2X400 r=20" 600 palette+pull		2700 m 10X50 r=30" 8X100 r=20" 500 respi 3-5 volte pull+palette			
	BICICLETTA	RIPOSO		Seduta multiallenamento BICICLETTA 2h00 CORSO 30'			Seduta VMA (Velocità Massima Aerobica) 60' riscaldamento 5x5' r=3" 30' defaticamento	Uscita lunga 3h30
	CORSA	RIPOSO	2000m VMA test			20' riscaldamento 30' sostenuto 15' defaticamento		
	PREPARAZIONE FISICA RECUPERO	RIPOSO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Forza 1 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali



SETTIMANA 3

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	3000 m 8X150 r=10" 600 pull+palette		2600 m 12X100 r=15" 12X50 (4 crawl, 4 pull, 4 pull+palette) r=15"			
BICICLETTA		RIPOSO		2h00 pianeggiante cambio agile ritmo sostenuto			Seduta di soglia 30' riscaldamento 3x15' r=5' 40' defaticamento	Uscita lunga 3h30 in posizione aerodinamica
CORSA		RIPOSO	Veloce-lento-veloce Riscaldamento 30' 12X1' / 1'15' defaticamento			1h15		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	RIPOSO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Forza 1 Quadricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Forza 1 Quadricipiti	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 			Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	



SETTIMANA 4



		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	2700 m 8X100 r=10" 800 pull+palette		3100 m 8X100 r=10" 5X200 r=30"			
BICICLETTA		RIPOSO					Seduta multiallenamento BICICLETTA 2h30 CORSA 45'	Uscita lunga 3h00 posizione aerodinamica
CORSA		RIPOSO		Seduta VMA 20' riscaldamento 6x2' collinare r=2' 20' defaticamento		Seduta di soglia 25' riscaldamento 3x8' r=2'30 20' defaticamento		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	RIPOSO	Forza 1 Quadricipiti		Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali		Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali			Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	



SETTIMANA 5

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	2600 m 12X100 r=15" 12X50 (4 crawl, 4 pull, 4 pull+palette) r=15"		2500 m 8X50 (4 crawl, 4 palette) r=15" 600 pull estensione			
BICICLETTA		RIPOSO		2h00 pianeggiante cambio agile ritmo sostenuto			Seduta di soglia 40' riscaldamento 4x10' r=3' 30' defaticamento	Uscita lunga 4h30 posizione aerodinamica
CORSA		RIPOSO	Seduta di soglia 25' riscaldamento 3x12' r=2'30 20' defaticamento			1h15		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	RIPOSO		Forza 2 Muscoli grandi dorsali	Forza 2 Quadricipiti	Forza 2 Muscoli grandi dorsali	Forza 2 Quadricipiti	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	



PIANO DI ALLENAMENTO: IRONMAN 70.3 - TRIATHLON L

SETTIMANA 6		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	2400m 10X100 r=20" 5 allunghi 400 m		2700 m 20X50 r= 20" 6X100 r= 20"			
BICICLETTA		RIPOSO		2h00 Uscita collinare			Seduta di soglia 40' riscaldamento 4x15' r=5' 45' defaticamento	Seduta multiallenamento BICICLETTA 3h30 CORSA 40'
CORSA		RIPOSO	Seduta di soglia 20' riscaldamento 4x6' r=2'30 20' defaticamento			1h20		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	RIPOSO		Forza 2 Muscoli grandi dorsali	Forza 2 Quadrilateri	Forza 2 Muscoli grandi dorsali	Forza 2 Quadrilateri	Capillarizzazione Quadrilateri e Tricipiti surali
	RECUPERO 		Recupero post-allenamento Quadrilateri e Tricipiti surali		Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti		Recupero post-allenamento Quadrilateri e Tricipiti surali	

SETTIMANA 7		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		2400 m 12X50 palette r=25" 6 X 100 r=25"		3200 m 100-200-300-400 crawl r= 20" 400-300-200-100 pull+palette r=20"	RIPOSO			
BICICLETTA				2h00 Uscita collinare	RIPOSO		Seduta multiallenamento BICICLETTA 2h00 in posizione aerodinamica CORSA 40'	4h00 in posizione aerodinamica
CORSA			Seduta di soglia 20' riscaldamento 10'-5' - 10'-5' r=3' 20' defaticamento		RIPOSO	1h20		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	Forza 2 Quadrilateri	Forza 2 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	RIPOSO	Forza 2 Quadrilateri	Forza 2 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Quadrilateri e Tricipiti surali
	RECUPERO 	Recupero post-allenamento Quadrilateri e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadrilateri e Tricipiti surali				Recupero post-allenamento Quadrilateri e Tricipiti surali	

SETTIMANA 8		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	2800 m 50-100-150-200- 250-200-150-100-50 r=20" 800 con pinne		2600 m 8X75 r=15" 10X100 r=20"			
BICICLETTA		RIPOSO		Seduta aerobica 2h00			Seduta multiallenamento BICICLETTA 40' riscaldamento 6x12' r=3' CORSA 30'	4h00 in posizione aerodinamica
CORSA		RIPOSO	Seduta di soglia 20' riscaldamento 10'-5' - 10'-5' r=3' 20' defaticamento			1h30		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	RIPOSO		Forza 2 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Forza 2 Quadrilateri		Capillarizzazione Quadrilateri e Tricipiti surali
	RECUPERO 		Recupero post-allenamento Quadrilateri e Tricipiti surali				Recupero post-allenamento Quadrilateri e Tricipiti surali	

SETTIMANA 9

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	2800 m 8x75 palette r=15' 2x300 15 (25 gambe, crawl 50) r=40' 4X150 pull r=15'		2900 m 8X100 r=15" 300-200-100 palette r=20"			
BICICLETTA		RIPOSO		Seduta aerobica 2h00			Seduta di soglia 60' riscaldamento 5'-10'-15'-10'-5' r=5' 40' defaticamento	4h00 Uscita lunga
CORSA		RIPOSO	50' lento		Seduta di soglia 25' riscaldamento 5x3' r=1'30 20' defaticamento	1h40 lento		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	RIPOSO	Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali				Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

SETTIMANA 10

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		2500 m 12X50 palette r=15" 8X100 r= 10"		3200m 5x200 r=15' 800 veloce	RIPOSO	2800 m 8X50 r =15" 4X200 (2 crawl -1 pull - 1 pull+palette) r =20"		
BICICLETTA				Seduta multiallenamento BICICLETTA 2h30 in posizione aerodinamica CORSA 40'	RIPOSO			4h00 in posizione aerodinamica
CORSA			55' lento		RIPOSO		Seduta di soglia 30' Riscaldamento 3x10' ritmo gara 20' defaticamento	
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali		RIPOSO	Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali		Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

SETTIMANA 11

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		2600 m 12x100 r=25" 600 pull estensione 5 allunghi		2500m 10x100 pinne r=15" 3X200 acque libere	RIPOSO	2800 m 10X100 r= 20" 3X400 (crawl-pull-pull+palette) r= 40"		
BICICLETTA				Seduta multiallenamento BICICLETTA 2h30 CORSA 15'	RIPOSO			3h30 in posizione aerodinamica
CORSA			1h30 lento		RIPOSO		Seduta di soglia 25' riscaldamento 3x8' r=3' 20' defaticamento	
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali		RIPOSO			Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali		Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

PIANO DI ALLENAMENTO: IRONMAN 70.3 - TRIATHLON L

SETTIMANA 12		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	2500 m 8X100 pull+palette r=20" 12X50 r=15"			RIPOSO	20' defaticamento in mare	GARA
BICICLETTA		RIPOSO		2h00 defaticamento Seduta aerobica		RIPOSO		
CORSA		RIPOSO			50' lento	RIPOSO		
COMPEX	SOVRACOMPENSAZIONE	RIPOSO	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	



PIANO DI ALLENAMENTO: IRONMAN 140.6 - TRIATHLON XL



ISTRUZIONI:

Questo è un programma di allenamento della durata di 16 settimane, con sedute per quadricipiti e muscoli grandi dorsali. Qualora fosse possibile allenare un solo gruppo di muscoli, si dovrebbe dare la priorità ai quadricipiti.



Questo piano di allenamento include nuoto, corsa e ciclismo e comprende distanze e durate. L'intensità degli esercizi dipende dal vostro livello. Se siete fortemente motivati e disponete di tempo, potete anche aggiungere sedute di Rafforzamento Busto al programma.



Consigliamo 3 sedute settimanali per almeno 3 settimane, in base al vostro livello.



SETTIMANA 1		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	2700 m 2X(8X50) r=30" 3X200 palette r=15"		2600 m 4X100 dorso r=10' 8X100 crawl r=10' 600 crawl pull palette			
BICICLETTA		RIPOSO		Seduta aerobica 2h00			Seduta ardua 45' riscaldamento 4x10' r=5' 45' defaticamento	Uscita lunga 4h00 posizione aerodinamica
CORSA		RIPOSO	2000m VMA test			1h20 lento		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	RIPOSO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Forza 1 Quadricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Forza 1 Quadricipiti	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 			Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

SETTIMANA 2		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	3000m 12 X 50 pull r=15" 2 X 600m 1 crawl 2 pull+palette		3100 m 12X50 palette r=15" 6X150 r=20" 400m pull			
BICICLETTA		RIPOSO		Seduta rulli 20' riscaldamento 8 X 3' potenza r = 3' 20' defaticamento			Uscita collinare 2h00	Uscita lunga 4h00 posizione aerodinamica
CORSA		RIPOSO	45' riscaldamento 40' sostenuto 45' defaticamento			1h20 lento		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA 	RIPOSO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Forza 1 Quadricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Forza 1 Quadricipiti	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 			Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	



PIANO DI ALLENAMENTO: IRONMAN 140.6 - TRIATHLON XL

SETTIMANA 3		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	RIPOSO	3300 m 6X100 palette r=15" 4X300m (2 crawl, 1 pull, 1 pull+palette) r=30"		3300 m 12X150 r=20" 400 3-5-7 volte			
	BICICLETTA	RIPOSO		2h00 pianura rapporto agile ritmo veloce			Seduta VMA 60' riscaldamento 5x6' r=4' 30' defaticamento	Uscita lunga 4h30
	CORSA	RIPOSO	Veloce-lento-veloce 20' defaticamento 12x45" / 15" 20' defaticamento		Seduta di soglia 20' riscaldamento 3x2' r=3' 20' defaticamento	1h40 lento		
	PREPARAZIONE FISICA  RECUPERO 	RIPOSO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Forza 1 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali	Forza 1 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali



SETTIMANA 4		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	RIPOSO	2500 m 20X50 r=20" (10 palette, 10 crawl) 8X100 r=20"		2800m 16X50 (8 crawl, 8 palette) r=15" 3X300 r=25"			
	BICICLETTA	RIPOSO					Seduta VMA (Velocità Massima Aerobica) 60' riscaldamento 5x8' r=4' 30' defaticamento	Uscita lunga 3h00
	CORSA	RIPOSO		1h00 lento		Seduta di trail tra 50min e 1h20		
	PREPARAZIONE FISICA  RECUPERO 	RIPOSO	Forza 1 Muscoli grandi dorsali Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Forza 1 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali

SETTIMANA 5		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	RIPOSO	3700m 4X500 r=25" 3X200 pull r=15"			3000m 3X(10X50) r=10" 3X200 pull r=15" 600 pull+palette		
	BICICLETTA	RIPOSO			Seduta di soglia 40' riscaldamento 4x15' r=5' 45' defaticamento			Uscita lunga 4h00
	CORSA	RIPOSO		1h45 lento			Seduta intensa 20' riscaldamento 30' sostenuto 15' defaticamento	
	PREPARAZIONE FISICA  RECUPERO 	RIPOSO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Forza 1 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Forza 1 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali



SETTIMANA 6

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	RIPOSO	3300 m 8X150 r=10" 600 pull+palette			3000 m 16X50 palette r=15" 5X200 r=30"		
	BICICLETTA	RIPOSO			Seduta di soglia 40' riscaldamento 1h30 sostenuto 45' defaticamento			Uscita lunga 5h00
	CORSA	RIPOSO		1h40 lento			Corsa (fartlek)	
	PREPARAZIONE FISICA 	RIPOSO	Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali		Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 		Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

SETTIMANA 7

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	RIPOSO	3800m 12X100 r=10" 800 pull+palette			2900 m 12X100 r= 20" 4 X 200 r=25"		
	BICICLETTA	RIPOSO			Seduta aerobica 2h00		Seduta multiallenamento BICICLETTA 2h00 CORSA 1h50	Uscita lunga 4h00
	CORSA	RIPOSO		20' riscaldamento 8X2' in salita con 40 squat alla cima r=2min				
	PREPARAZIONE FISICA 	RIPOSO	Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali		Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 		Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

SETTIMANA 8

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	RIPOSO	4000m 10X100 palette r =10" 2X400 r=25" 800 palette+pull		2900 m 500 crawl, 400 pull, 300 crawl, 200 pull, 100 crawl r=30"			
	BICICLETTA	RIPOSO		Seduta multiallenamento BICICLETTA 1h30 CORSA 55'		Seduta aerobica 2h00		Uscita lunga 5h00
	CORSA	RIPOSO			1h50 lento		Seduta di soglia 25' riscaldamento 4x10' r=3' 20' defaticamento	
	PREPARAZIONE FISICA 	RIPOSO	Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali		Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO 		Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

PIANO DI ALLENAMENTO: IRONMAN 140.6 - TRIATHLON XL

SETTIMANA 9		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	4000 m 20X50 palette r=15" 4X300 (crawl-pull-pull+palette) r=30"		3700 m 12X100 (3 crawl, 3 pull, 2 pull+palette) r=15" 4X250 r=15"			
BICICLETTA		RIPOSO		Seduta aerobica 2h00			Seduta di soglia 45' riscaldamento 6x15' r=10' 45' defaticamento	Uscita lunga 5h00
CORSA		RIPOSO	Seduta intensa 25' riscaldamento 30' sostenuto 25' defaticamento		Seduta di soglia 25' riscaldamento 4x12' r=3' 20' defaticamento	2h00 lento		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA	RIPOSO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali		Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO			Resistenza 1 Quadricipiti				
				Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

SETTIMANA 10		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	3800 m 10X100 r=15" 4X450 r=40"			3300 m 6X200 r=10" 500, 400, 300, 200 r=25"		
BICICLETTA		RIPOSO			Seduta multiallenamento BICICLETTA 2h00 CORSA 25'		Seduta di soglia 40' riscaldamento 6x15' r=5' 45' defaticamento	Uscita lunga 6h00
CORSA		RIPOSO		Seduta di soglia 20' riscaldamento 4x15' r=3' 15' defaticamento		2h00 lento		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA	RIPOSO	Resistenza 1 Quadricipiti	Resistenza 1 Muscoli grandi dorsali				Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO		Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali				
				Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

SETTIMANA 11		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
NUOTO		RIPOSO	3700 m 3X1000 r=4'		3200 m 8X100 pull r=10" 5X200 r=15"			
BICICLETTA		RIPOSO		Seduta multiallenamento BICICLETTA 2h00 CORSA 1h10			Seduta di soglia 40' riscaldamento 6x20' r=10' 45' defaticamento	Uscita lunga 6h00
CORSA		RIPOSO	Seduta di soglia 20' riscaldamento 4x20' r=3' 15' defaticamento			1h40 Trail		
COMPEX	PREPARAZIONE FISICA	RIPOSO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Resistenza 2 Muscoli grandi dorsali	Resistenza 2 Quadricipiti		Resistenza 2 Muscoli grandi dorsali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali
	RECUPERO			Resistenza 2 Quadricipiti				
				Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	

SETTIMANA 12

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	RIPOSO	3600 m 12X50 r=10" 3X700 r=40"		4000 m 1500 – 1000 – 500 r=5'			
	BICICLETTA	RIPOSO		Seduta di soglia 40' riscaldamento 6x20' r=10' 45' defaticamento			Seduta di soglia 40' riscaldamento 6x30' r=10' 45' defaticamento	Seduta multiallenamento BICICLETTA 4h00 CORSA 1h30
	CORSA	RIPOSO	Seduta di soglia 20' riscaldamento 4x20' r=3' 15' defaticamento			Seduta ardua 25' riscaldamento 1h30 sostenuto 20' defaticamento		
	PREPARAZIONE FISICA RECUPERO	RIPOSO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Resistenza 2 Muscoli grandi dorsali Resistenza 2 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Resistenza 2 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Resistenza 2 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali



SETTIMANA 13

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	RIPOSO	2800 m 8X150 r=15" 4X300 r=25"		3200 m 12X100 r=20" 1200 pull+palette estensione			
	BICICLETTA	RIPOSO		Seduta aerobica 2h00			Seduta andatura 60' riscaldamento 4x40' r=10' 40' defaticamento	Uscita lunga 5h00
	CORSA	RIPOSO	Seduta di soglia 20' riscaldamento 30' - 20' - 10' r=3' 15' defaticamento			2h40 lento		
	PREPARAZIONE FISICA RECUPERO	RIPOSO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Resistenza 2 Muscoli grandi dorsali Resistenza 2 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Resistenza 2 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Resistenza 2 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali

SETTIMANA 14

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO	RIPOSO	3000 m 8X100 palette r=15" 16X50 r=20"		3300 m 8X50 r=15" 3X600 1 crawl, 1 pull+palette, 1 crawl r=1'			
	BICICLETTA	RIPOSO		Seduta collinare aerobica 2h00 Salite con rapporti duri			Seduta multiallenamento BICICLETTA 3h00 CORSA 1h30	Uscita lunga 4h00
	CORSA	RIPOSO	Seduta di soglia 15' riscaldamento 4x15' r=5' 15' defaticamento			1h00 lento		
	PREPARAZIONE FISICA RECUPERO	RIPOSO	Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Resistenza 2 Muscoli grandi dorsali Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Resistenza 2 Quadricipiti Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti	Resistenza 2 Muscoli grandi dorsali Resistenza 2 Quadricipiti	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali

PIANO DI ALLENAMENTO: IRONMAN 140.6 - TRIATHLON XL

SETTIMANA 15			LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO		RIPOSO	3800m 12X150 r=5' 1200 pinne		3000m 10X50 palette r=15" 10X150 r=30"			
	BICICLETTA		RIPOSO		Seduta multiallenamento BICICLETTA 40' riscaldamento 60' sostenuto 40' defaticamento CORSA 25'			Seduta andatura 60' riscaldamento 6x30' r=10' 40' defaticamento	Uscita lunga 5h00
	CORSA		RIPOSO	Seduta di soglia 20' riscaldamento 3x20' r=3' 20' defaticamento			1h30 lento		
	PREPARAZIONE FISICA  RECUPERO 	RIPOSO		Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali + Tricipiti	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Tricipiti surali	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali

SETTIMANA 16			LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COMPEX	NUOTO		RIPOSO	2500 m 12X50 palette r=20" 4X200 r=25"			RIPOSO	20' defaticamento in mare	GARA
	BICICLETTA		RIPOSO		Seduta aerobica 2h00 sciolto		RIPOSO		
	CORSA		RIPOSO			1h00 lento	RIPOSO		
	SOVRACOMPENSAZIONE	RIPOSO		Recupero post- allenamento Quadricipiti e Tricipiti	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	2 x Capillarizzazione Muscoli grandi dorsali e Tricipiti 2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti surali	



SOSTEGNO E COMPRESSIONE

LIVELLO DI SOSTEGNO



PINPOINT KNEE STRAP

- La tecnologia Pinpoint offre un sostegno confortevole e mirato per alleviare il dolore
- Cinturino sottorotuleo regolabile

CONSIGLIATO PER

Tendinite rotulea,
tendinite cronica



LACE-UP ANKLE

- Cavigliera leggerissima e facile da indossare, con strappi di chiusura a 8
- Stabilizza il tallone e previene le distorsioni della caviglia.

CONSIGLIATO PER

Strappi e distorsioni alla caviglia,
instabilità della caviglia



TRIZONE™

TRE LIVELLI DI COMPRESSIONE

LIVELLO DI SOSTEGNO



TRIZONE KNEE

- Ginocchiera a basso profilo con zone a compressione differenziata
- Fasce in silicone per un sostegno mirato simile al taping

CONSIGLIATO PER

Sintomi associati al sovraccarico o a movimenti ripetitivi, lievi distorsioni, infiammazioni, gonfiore e per ridurre il carico sull'articolazione del ginocchio



TRIZONE CALF

- 3 zone di compressione strategicamente posizionate intorno a tibia e polpaccio
- Le fasce in silicone offrono un sostegno muscolare mirato

CONSIGLIATO PER

Sintomi associati al sovraccarico, lievi infiammazioni, gonfiore, dolore e rigidità muscolare



TRIZONE ANKLE

- Tessuto elastico compressivo che offre sostegno e stabilità
- Fasce in silicone per un maggiore sostegno

CONSIGLIATO PER

Sintomi associati al sovraccarico o a movimenti ripetitivi, instabilità di caviglia, distorsioni o strappi di lieve entità ai legamenti e ai tendini



WEBTECH™

TECNOLOGIA IN SILICONE

LIVELLO DI SOSTEGNO



WEBTECH PATELLA

- La membrana in silicone circonda e stabilizza la rotula
- Il silicone assorbe gli urti e aiuta a ridistribuire la tensione a carico del ginocchio
- Design leggero, a basso profilo

CONSIGLIATO PER

Dolori alla parte anteriore del ginocchio, instabilità del ginocchio, sintomi associati al sovraccarico e per ridurre lo stress sull'articolazione



WEBTECH PATELLA STRAP

- Cinturino in silicone che fornisce una compressione mirata per alleviare il carico sul tendine rotuleo
- Fascia posteriore imbottita per un maggiore comfort

CONSIGLIATO PER

Alleviare la pressione intorno alla rotula



COMPEX TAPE

Il tape kinesiologico Compex è un tape elastico adesivo non contenente farmaci, realizzato in cotone di alta qualità, con un sottile strato adesivo acrilico. Può essere indossato per molti giorni di seguito, è privo di lattice e resistente all'acqua.

FUNZIONI PRINCIPALI

- Sostegno muscolare
- Aiuto nell'eliminazione della congestione dei fluidi linfatici
- Correzione degli allineamenti articolari e miglioramento della propriocezione
- Sollievo dal dolore muscoloscheletrico



NERO



AZZURRO



ROSA



BEIGE

CONSIGLIATO PER

- Alleviare il dolore
- Aumentare la consapevolezza del proprio corpo, propriocezione
- Stimolare la circolazione sanguigna e attivare il sistema linfatico
- Attivare i naturali processi di guarigione dell'organismo
- Accrescere le funzioni e i movimenti muscolari
- Fornire un supporto strutturale alle articolazioni e ai muscoli

CARATTERISTICHE COMUNI



SOSTENITIVO



TENUTA
FORTE



LEGGERO



RESISTENTE
ALL'ACQUA



WWW.COMPEX.INFO

FOLLOW US



@COMPEX_ITA



COMPEXITALIA



COMPEXINTER



COMPEXITA

I prodotti Compex sono dedicati alla stimolazione dei neuroni motori e devono essere utilizzati da soggetti sani per migliorare la performance muscolare, il recupero muscolare e incrementare il flusso sanguigno nelle fibre muscolari. Sono prodotti destinati alla stimolazione dei nervi sensoriali per ottenere effetti analgesici. Sono prodotti medicali registrati a marchio CE.