Тренировочные программы по летнему триатлону

Тренировочные программы по летнему триатлону для начинающих

Неделя	Бег		Плавание		Велоспорт	
	км	мин	км	мин	км	мин
1 неделя	5-10 км	30-45	1-2 км	30-45	10-15 км	30-45
2 неделя	6-12 км	35-50	2-4 км	35-50	15-20 км	35-50
3 неделя	7-14 км	40-55	3-6 км	40-55	20-25 км	40-55
4 неделя	8-16 км	45-60	4-8 км	45-60	25-30 км	45-60
5 неделя	9-18 км	50-65	5-10 км	50-65	30-35 км	50-65
6 неделя	10-20 км	55-70	6-12 км	55-70	35-40км	55-70
7 неделя	11-22 км	60-75	7-14 км	60-75	40-45 км	60-75
8 неделя	12-24 км	65-80	8-16 км	65-80	45-50 км	65-80
9 неделя	13-26 км	70-85	9-18 км	70-85	50-55 км	70-85
10 неделя	14-28 км	75-90	10-20 км	75-90	55-60 км	75-90
11 неделя	15-30 км	80-95	11-22 км	80-95	60-65 км	80-95
12 неделя	16-32 км	85-100	12-24 км	85-100	65-70 км	85-100

В неделю 6 тренировок один день отдыха по схеме 3 -1-3 (три дня тренируемся, день отдыхаем ,три дня тренируемся).
В таблице указан километраж за неделю и длительность тренировки по времени.
Спортсмен сам выбирает как ему тренироваться по километражу или по времени.
Перед занятиями проконсультируйтесь у тренера и врача.

Тренировочные программы по летнему триатлону для любителей

Неделя	Бег		Плавание		Велоспорт	
	км	мин	км	мин	км	мин
1 неделя	5-15 км	30-60	1-2 км	30-60	10-15 км	30-60
2 неделя	6-18 км	35-65	2-4 км	35-65	15-20 км	35-65
3 неделя	7-21 км	40-70	3-6 км	40-70	20-25 км	40-70
4 неделя	8-24км	45-75	4-8 км	45-75	25-30 км	45-75
5 неделя	9-27 км	55-80	5-10 км	55-80	30-35 км	55-80
6 неделя	10-30 км	60-85	6-12 км	60-85	35-40км	60-85
7 неделя	11-33 км	65-90	7-14 км	65-90	40-45 км	65-90
8 неделя	12-36 км	70-95	8-16 км	70-95	45-50 км	70-95
9 неделя	13-39 км	75-100	9-18 км	75-100	50-55 км	75-100
10 неделя	14-42 км	80-105	10-20 км	80-105	55-60 км	80-105
11 неделя	15-45 км	85-110	11-22 км	85-110	60-65 км	85-110
12 неделя	16-48 км	90-115	12-24 км	90-115	65-70 км	90-115

В неделю 6 тренировок один день отдыха по схеме 3 -1-3 (три дня тренируемся, день отдыхаем ,три дня тренируемся).
В таблице указан километраж за неделю и длительность тренировки по времени.
Спортсмен сам выбирает как ему тренироваться по километражу или по времени.
Перед занятиями проконсультируйтесь у тренера и врача.

Тренировочные программы по летнему триатлону для любителей

Неделя	Бег		Плавание		Велоспорт	
	км	мин	км	мин	км	мин
1 неделя	5-15 км	30-60	2 км	30-60	10-15 км	30-60
2 неделя	6-18 км	35-65	4 км	35-65	15-20 км	35-65
3 неделя	7-21 км	40-70	6 км	40-70	20-25 км	40-70
4 неделя	8-24км	45-75	8 км	45-75	25-30 км	45-75
5 неделя	9-27 км	55-80	10 км	55-80	30-35 км	55-80
6 неделя	10-30 км	60-85	12 км	60-85	35-40км	60-85
7 неделя	11-33 км	65-90	14 км	65-90	40-45 км	65-90
8 неделя	12-36 км	70-95	16 км	70-95	45-50 км	70-95
9 неделя	13-39 км	75-100	18 км	75-100	50-55 км	75-100
10 неделя	14-42 км	80-105	20 км	80-105	55-60 км	80-105
11 неделя	15-45 км	85-110	22 км	85-110	60-65 км	85-110
12 неделя	16-48 км	90-115	24 км	90-115	65-70 км	90-115

В неделю 6 тренировок один день отдыха по схеме 3 -1-3 (три дня тренируемся, день отдыхаем ,три дня тренируемся).
В таблице указан километраж за неделю и длительность тренировки по времени.
Спортсмен сам выбирает как ему тренироваться по километражу или по времени.
Перед занятиями проконсультируйтесь у тренера и врача.

Тренировочные программы по летнему триатлону для любителей

Неделя	Бег		Плавание		Велоспорт	
	км	мин	км	мин	км	мин
1 неделя	5-15 км	30-60	2 км	30-60	15 км	30-60
2 неделя	6-18 км	35-65	4 км	35-65	20 км	35-65
3 неделя	7-21 км	40-70	6 км	40-70	25 км	40-70
4 неделя	8-24км	45-75	8 км	45-75	30 км	45-75
5 неделя	9-27 км	55-80	10 км	55-80	35 км	55-80
6 неделя	10-30 км	60-85	12 км	60-85	40км	60-85
7 неделя	11-33 км	65-90	14 км	65-90	45 км	65-90
8 неделя	12-36 км	70-95	16 км	70-95	50 км	70-95
9 неделя	13-39 км	75-100	18 км	75-100	55 км	75-100
10 неделя	14-42 км	80-105	20 км	80-105	60 км	80-105
11 неделя	15-45 км	85-110	22 км	85-110	65 км	85-110
12 неделя	16-48 км	90-115	24 км	90-115	70 км	90-115

В неделю 6 тренировок один день отдыха по схеме 3 -1-3 (три дня тренируемся, день отдыхаем ,три дня тренируемся).
В таблице указан километраж за неделю и длительность тренировки по времени.
Спортсмен сам выбирает как ему тренироваться по километражу или по времени.
Перед занятиями проконсультируйтесь у тренера и врача.

Тренировочные программы по летнему триатлону для профессионалов

Неделя	Бег		Плавание		Велоспорт	
	км	мин	км	мин	км	мин
1 неделя	20 км	60	10 км	60	30 км	60
2 неделя	25 км	70	15 км	70	35 км	70
3 неделя	30 км	80	20 км	80	40км	80
4 неделя	35 км	90	25 км	90	45 км	90
5 неделя	40км	100	30 км	100	50 км	100
6 неделя	45 км	110	35 км	110	55 км	110
7 неделя	50 км	120	40км	120	60 км	120
8 неделя	55 км	130	45 км	130	65 км	130
9 неделя	60 км	140	50 км	140	70 км	140
10 неделя	65 км	150	55 км	150	75 км	150
11 неделя	70 км	160	60 км	160	80 км	160
12 неделя	75 км	170	65 км	170	85 км	170

В неделю 6 тренировок один день отдыха по схеме 3 -1-3 (три дня тренируемся, день отдыхаем ,три дня тренируемся).
В таблице указан километраж за неделю и длительность тренировки по времени.
Спортсмен сам выбирает как ему тренироваться по километражу или по времени.
Перед занятиями проконсультируйтесь у тренера и врача.