Тренировочные программы по летнему триатлону



	Del i i i i i i i i i i i i i i i i i i i		2 37.10 01.10 p.1			
	KM	мин	KM	мин	KM	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

Тренировочные программы по летнему триатлону для начинающих

Плавание

Велоспорт

Бег

Неделя

85-100 12-24 KM т неделя 10-25 KW

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.

	KM	МИН	KM	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

60-85

65-90

80-105

85-110

90-115

В неделю 6 тренировок один день отдыха по схеме 3 -1-3 (три дня тренируемся, день

В таблице указан километраж за неделю и длительность тренировки по времени. Спортсмен сам выбирает как ему тренироваться по километражу или по времени.

Тренировочные программы по летниму триатлону для любителей

7-21 км 40-70 8-24км 45-75 9-27 км 55-80

10-30 км

11-33 км

14-42 KM

15-45 км

16-48 KM

Перед занятиями проконсультируйтесь у тренера и врача.

отдыхаем, три дня тренируемся).

Бег

Неделя

4 неделя

5 неделя

6 неделя

7 неделя

10 неделя

11 неделя

12 неделя

3-6 км 4-8 км 5-10 км

6-12 KM

7-14 KM

10-20 KM

11-22 KM

12-24 KM

Плавание

45-75

55-80

60-85

65-90

80-105

85-110

90-115

Велоспорт

45-75

55-80

60-85

65-90

80-105

85-110

90-115

25-30 км

30-35 км

35-40км

40-45 KM

55-60 км

60-65 KM

65-70 km

 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

	км	мин	KM	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 km	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 km	55-80	30-35 км	55-80
6 неделя	10-30 км	60-85	12 км	60-85	35-40км	60-85
*:						

Тренировочные программы по летнему триатлону для любителей

Плавание

Велоспорт

65-90

11-33 км 65-90 14 KM 65-90 40-45 KM 7 неделя 12-36 км 70-95 16 KM 70-95 8 неделя 75-100 75-100 13-39 км 18 KM 9 неделя

Бег

Неделя

45-50 км 70-95 75-100 50-55 км 14-42 KM 80-105 20 KM 80-105 55-60 км 80-105 10 неделя

15-45 км 85-110 22 KM 85-110 60-65 KM 85-110 11 неделя 16-48 KM 90-115 24 KM 90-115 65-70 км 90-115 12 неделя 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.

неделя	ьег		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 km	35-65	20 км	35-65
3 неделя	7-21 км	40-70	6 км	40-70	25 км	40-70

8 KM

10 KM

12 KM

14 KM

16 KM

18 KM

20 KM

22 KM

24 KM

45-75

55-80

60-85

65-90

70-95

75-100

80-105

85-110

90-115

30 KM

35 KM

40км

45 KM

50 KM

55 KM

60 KM

65 KM

70 KM

45-75

55-80

60-85

65-90

70-95

75-100

80-105

85-110

90-115

45-75

55-80

60-85

65-90

70-95

75-100

80-105

85-110

90-115

В неделю 6 тренировок один день отдыха по схеме 3 -1-3 (три дня тренируемся, день

В таблице указан километраж за неделю и длительность тренировки по времени. Спортсмен сам выбирает как ему тренироваться по километражу или по времени.

Тренировочные программы по летнему триатлону для любителей

4 неделя

5 неделя

6 неделя

7 неделя

8 неделя

9 неделя

10 неделя

11 неделя

12 неделя

8-24км

9-27 KM

10-30 KM

11-33 км

12-36 км

13-39 км

14-42 KM

15-45 км

16-48 км

Перед занятиями проконсультируйтесь у тренера и врача.

отдыхаем, три дня тренируемся).

Тренировочные программы по летнему триатлону для профессионалов						
Неделя	Бег		Плавание		Велоспорт	
	км	мин	KM	мин	км	мин
1 неделя	20 км	60	10 км	60	30 km	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 km	90
5 неделя	40км	100	30 км	100	50 km	100
6 неделя	45 км	110	35 км	110	55 km	110
7 неделя	50 км	120	40км	120	60 km	120
8 неделя	55 км	130	45 км	130	65 km	130
9 неделя	60 км	140	50 км	140	70 km	140
10 неделя	65 км	150	55 км	150	75 км	150
11 неделя	70 км	160	60 км	160	80 km	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.						