

ESEMPI SERIE ALLENAMENTI TIPO				
SERIE	RECUPERI TRA SCATTI	RECUPERI TRA SERIE	IMPEGNO	BPM
	AEROBICO - A2		70%	145/150
14 X 100	20"			
8 X 200	25"			
4 X 400	30"			
2 X 800	35"			
	SOGLIA - B1		80%	155/165
2 X 10 X 50	10"	60"		
14 X 75	15"			
12 X 100	15"			
5 X 200	20"			
	VO2MAX - B2		90%	170/175
4 x 4 x 50	40"	1'30"		
4 x 3 x 75	60"	2'00"		
3 x 3 x 100	1'20"	2'30"		
(i 100 divisi in 2 x 50 con 5" recup.)				
Carlo Alberto Migliazza - Istruttore F.I.N. - F.I.TRI. - AsD Triathlon Pavese				