

Spunti di lavoro per i tecnici giovanili di Triathlon

Di seguito sono elencate le sessioni di allenamento proposte dai tecnici giovanili. Le sessioni sono riportate così come ricevute. Lo scopo della libreria è offrire alla comunità dei tecnici giovanili spunti di lavoro e opportunità di confronto. In fondo sono riportati i nomi dei tecnici con il contatto mail per richiedere un confronto e ulteriori approfondimenti. In ogni caso la definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definita dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

E' possibile visionare i contenuti organizzati direttamente nella [PIATTAFORMA](#)

CICLISMO 1/2

Sessione	Autore	Categoria	Livello	Affaticamento
Ciclomulino e forza con push up	Marchisio	YB,JU	Esperto	Medio
Aerobico estensivo con stimoli di forza	Marchisio	YB,JU	Esperto	Medio
Potenza aerobica su smart trainer	Marrama	YB,JU	Esperto	Elevato
Agilità e gestione della cadenza di pedalata	Plescia	YA,YB,JU	Esperto	Medio
Sessione metabolica sulle intensità di soglia	Plescia	YA,YB,JU	Esperto	Elevato
Piramidale intensivo	Plescia	YB,JU	Esperto	Elevato
Sessioni con stimoli intermittenti	Plescia	YB,JU	Esperto	Elevato
Interval training a intervalli decrescenti	Plescia	YB,JU	Esperto	Elevato
Stimoli sulla cadenza di pedalata	Ruggeri	RA,YA	Medio	Medio Basso
Elementi di agilità e velocità	Ruggeri	YB,JU	Medio	Medi-Elevato
Forza specifica e condizionamento metabolico	Ruggeri	YB,JU	Medio	Elevato

Spunti di lavoro per i tecnici giovanili di Triathlon

Di seguito sono elencati le sessioni di allenamento proposte dai tecnici giovanili. Le sessioni sono riportate così come ricevute. Lo scopo della libreria è offrire alla comunità dei tecnici giovanili spunti di lavoro e opportunità di confronto. In fondo sono riportati i nomi dei tecnici con il contatto mail per richiedere un confronto e ulteriori approfondimenti. In ogni caso la definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definita dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

E' possibile visionare i contenuti organizzati direttamente nella [PIATTAFORMA](#)

CICLISMO 2/2

Sessione	Autore	Categoria	Livello	Affaticamento
Forza specifica e agilità	Ruggeri	YB, JU	Medio	Elevato
Sessione estensiva con stimoli neuromuscolari per la corsa	Ruggeri	RA, YA	Medio	Medio
Stimoli multipli di tecnica, forza e metabolici	Ruggeri	RA, YA	Medio	Medio
Intermittente	Scudler	RA, YA, YB, JU	Medio	Medio Elevato
Forza specifica, capacità anaerobica e agilità	Scudler	RA, YA, YB, JU	Base - Medio	Medio
Allenamento indoor estensivo con stimoli misti	Sgarrella	JU, YB	Medio	Medio - Elevato
Mantenimento capacità aerobiche e forza	Giampietri Dodi	JU, YB	Medio - Esperto	Medio

Spunti di lavoro per i tecnici giovanili di Triathlon

Di seguito sono elencati le sessioni di allenamento proposte dai tecnici giovanili. Le sessioni sono riportate così come ricevute. Lo scopo della libreria è offrire alla comunità dei tecnici giovanili spunti di lavoro e opportunità di confronto. In fondo sono riportati i nomi dei tecnici con il contatto mail per richiedere un confronto e ulteriori approfondimenti. In ogni caso la definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definita dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

E' possibile visionare i contenuti organizzati direttamente nella [PIATTAFORMA](#)

CORSA E COMBINATI

Sessione	Autore	Categoria	Livello	Affaticamento
Circuit training modificato	Colombo	RA, YA, YB, JU	Esperto	Medio
Sessione Yoga per postura e respirazione nella corsa	Degiugno	RA, YA, YB, JU	Tutti	Basso
Circuiti modificati	Staff Fitri	YB, JU	Medio Esperto	Medio Elevato
Sessione aerobica corsa sul posto	Staff Fitri	YB, JU	Medio Esperto	Medio Elevato
Allenamento Combinato indoor	Ecca	JU, YB, YA, RA	Medio Esperto	Medio
Sessione combinata indoor di mantenimento	Giampietri	JU, YB, YA, RA	Medio	Medio

PREPARAZIONE FISICA

Sessione	Autore	Categoria	Livello	Affaticamento
SCHEDA 1	Staff Fitri	RA, YA, YB, JU	Tutti	Medio
SCHEDA 2	Staff Fitri	RA, YA, YB, JU	Tutti	Medio
Circuito di forza	Di Niccola	RA, YA, YB, JU	Esperto	Medio
Circuito per il core	Di Niccola	RA, YA, YB, JU	Esperto	Medio