

DA	A	LUN		MAR		MER		GIO		VEN		SAB		DOM		K			
		K	TIPO	K	TIPO	K	TIPO	K	TIPO	K	TIPO	K	TIPO	K	TIPO				
4-mar	10-mar		AS		ZZZ		ZZZ		AS		ZZZ		ZZZ	10	TEST	10			
		RIPOSO		RIPOSO		RIPOSO		RIPOSO		RIPOSO		RIPOSO		QUALITA'					
		NUOTO MASTER		RIPOSO		RIPOSO		NUOTO MASTER: WARMUP 250 MT; TECNICA 200 MT; SCIOLTI; 4 X (200MT SL); SCIOLTI; 4 X (100 MT DELFINO); SCIOLTI		RIPOSO		RIPOSO		BAM: 10 km in 1h 01' 50"					
		GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST		GLIC PRE	GLIC POST	
		134	222					107	174								166	214	
		CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN		CHO PRE	CHO IN	
		5																	
		Metabolicamente : glicemie più stabili; Atleticamente : decido di riposare nella corsa, mantenere il nuoto; partecipo alla 10K BAM: migliore di circa 5 minuti rispetto alla BAM 2012, accusando meno la fatica; Mentalmente : pronta per la BAM, nonostante il riposo.																	
		11-mar	17-mar		AS	8	IT		ZZZ		AS		ZZZ	8	FP				16
				QUALITA'		RIPOSO		RIPOSO		RIPOSO		RIPOSO		QUALITA'			RIPOSO		
NUOTO MASTER: WARMUP 200 MT; 4 X (50MT DELFINO- DORSO); 4 X (50MT RANA-STILE); 4 X (50 MT STILE-DORSO); 4 X (50 MT SL @ 60")				WARMUP 2,5k @ 7K; 3X(10" ALLUNGHI + 30" RECUPERO); 4X (3MIN30" @170BPM + 3MIN RECUPERO) = 54'43"		RIPOSO		NUOTO MASTER: WARMUP 200MT; 100MT DELFINO; 100MT MISTI; 50 MT SL@ 60"; 100MT SL @ 120"; 200MT SL @ 240"; 100MT SL @ 120"; 50 MT SL@ 60"; 50 MT DELFINO; SCARICO		RIPOSO		WARMUP 10MIN@135BPM; 20 MIN @145BPM; 15MIN @ 155BPM; DEFATICAMENTO		RIPOSO					
GLIC PRE	GLIC POST			GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST		
56	103			125	131			98	134			217	104						
CHO PRE	CHO IN			CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN		
10	0																		
Metabolicamente : glicemie più stabili durante il giorno; Atleticamente : nel nuoto ho più fiato; Mentalmente : ho desiderio di correre e nuotare																			

18-mar	24-mar	AS		ZZZ			AS		ZZZ		ZZZ	18	FL		
		RIPOSO								RIPOSO				FONDO	
		NUOTO MASTER: WARMUP 200MT; TECNICA 250 MT; 2 X [8 X (25 MT DELFINO - 25 MT SL); 4 X (50 SL @ 60")]; SCARICO								NUOTO MASTER: WARMUP 200MT; 2 X (DORSO 25MT; DELFINO 25MT); 4 X (50MT RANA); 4 X (100MT SL); 4 X (50MT: DELFINO-SL); 4 X (100MT SL)				18KM @1H 58MIN	
		GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST
		133	118					80	176					84	199
		CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN
0	0											30			
Metabolicamente: integrazione eccessiva prima della gara di domenica Atleticamente: corsa solo domenica, lungo con freddo, vento, fango ma buone sensazioni relative alla resistenza Mentalmente: resisto al lungo senza sforzi eccessivi															
25-mar	31-mar	AS		ZZZ	9	FK	AS		ZZZ						
		RIPOSO				QUALITA'		RIPOSO							
		NUOTO MASTER: WARMUP 100MT; TECNICA DORSO 200MT; 4 X(100MT SL @ 120"); SCARICO; 8 X (50MT SL @ 60"); SCARICO; 8 X (25MT SL); 3 X (100MT SL)				WARMUP 3K @ 7/KM; 3 X (10" ALLUNGHI; 30" RECUPERO); 8 X (45" VELOCE + 2MIN RECUPERO); 3K SCIOLTI		NUOTO MASTER: WARMUP 200MT; 200MT TECNICA DORSO; 8 X (50MT DORSO-RANA @80"); 3 X (250MT SL: 50 TESTA FUORI); 8 X (50MT STILE-DORSO); SCIOLTI							
		GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST	GLIC PRE	GLIC POST
		127	196			81	105	158	115						
		CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN	CHO PRE	CHO IN
20						10									
Metabolicamente : glicemie abbastanza stabili Atleticamente: nel nuoto ho buona resistenza; accuso uno strappo al piede sinistro e una forte contrattura alla schiena Mentalmente : desidero correre e nuotare ma mi bloccano i piccoli infortuni															

18

9