

# PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 1

De la: 1/05/17  
Pana la: 7/05/17

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ <b>D:</b> 4x50m picioare/ 200m z2 /4x50m Sculling <b>PAUZA:</b> 1'/200m z2/ 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) <b>PAUZA:</b> 20"/ <b>SET:</b> 2x200 crawl z2 <b>PAUZA:</b> 1'/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 2 km</b>	<b>BICICLETA:</b> 50km z2	<b>ALERGARE:</b> 8 km z2	<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ <b>D:</b> 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) /4x50m (incet & repede) / 4x50m catch up <b>PAUZA:</b> 20"/ <b>SET:</b> 400m crawl z2 <b>PAUZA:</b> 1'/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 1,6 km</b>	<b>BICICLETA:</b> 1h BICICLETA trainer/ (20m INCALZIRE+ 20min (1min un picior + 1 m cu celalalt picior+2min cu ambele))/20 min RACIRE	<b>ALERGARE:</b> 12 km z2
PM							
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 2 Km: km	<b>TRY TRAIN WIN</b>

# PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 2

De la: 8/05/17  
Pana la: 14/05/17

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ <b>D:</b> 4x50m picioare/200m z2 /4x50m Sculling <b>PAUZA:</b> 1'/200m z2/ 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) <b>PAUZA:</b> 20"/ <b>SET:</b> 3x200 crawl z2 <b>PAUZA:</b> 1'/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 2,2 km</b>	<b>BICICLETA:</b> 55km z2	<b>ALERGARE:</b> 10 km z2	<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ <b>D:</b> 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) /6x50m (incet & repede) / 4x50m catch up <b>PAUZA:</b> 20"/ <b>SET:</b> 400m crawl z2 <b>PAUZA:</b> 1'/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 1,7 km</b>	<b>BICICLETA:</b> 1h BICICLETA trainer/ (20m INCALZIRE+ 20min (1min un picior + 1 m cu celalalt picior+2min cu ambele))/20 min RACIRE	<b>ALERGARE:</b> 14 km z2
PM							
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 2 Km: km	<b>TRY TRAIN WIN</b>

# PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 3

De la: 15/05/17  
Pana la: 21/05/17

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ <b>D:</b> 4x50m picioare/ 200m z2 /4x50m Sculling <b>PAUZA:</b> 1'/200m z2/ 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) <b>PAUZA:</b> 20"/ <b>SET:</b> 3x200 crawl z2 <b>PAUZA:</b> 1'/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 2,2 km</b>	<b>BICICLETA:</b> 60km z2	<b>ALERGARE:</b> 10 km z2	<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ <b>D:</b> 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) /8x50m (incet & repede) / 4x50m catch up <b>PAUZA:</b> 20"/ <b>SET:</b> 400m crawl z2 <b>PAUZA:</b> 1'/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 1,8 km</b>	<b>BICICLETA:</b> 1h BICICLETA trainer/ (20m INCALZIRE+ 20min (1min un picior + 1 m cu celalalt picior+2min cu ambele))/20 min RACIRE	<b>ALERGARE:</b> 14 km z2
PM							
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 2 Km: km	TRY TRAIN WIN

# PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 4

De la: 22/05/17  
Pana la: 28/05/17

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ <b>D:</b> 4x50m picioare/ 200m z2 /4x50m Sculling <b>PAUZA:</b> 1'/200m z2/ 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) <b>PAUZA:</b> 20"/ <b>SET:</b> 4x200 crawl z2 <b>PAUZA:</b> 1'/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 2,4 km</b>	<b>BICICLETA:</b> 75km z2	<b>ALERGARE:</b> 10 km z2	<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ <b>D:</b> 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) /10x50m (incet & repede) / 4x50m catch up <b>PAUZA:</b> 20"/ <b>SET:</b> 400m crawl z2 <b>PAUZA:</b> 1'/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 2 km</b>	<b>BICICLETA:</b> 1h BICICLETA trainer/ (20m INCALZIRE+ 20min (1min un picior + 1 m cu celalalt picior+2min cu ambele))/20 min RACIRE	<b>ALERGARE:</b> 16 km z2
PM							
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 2 Km: km	<b>TRY TRAIN WIN</b>

# PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 5

De la: 29/05/17  
Pana la: 04/06/17

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ 3x600m (1-z2/2-z2-z3/3-progresiv 300z2-200z3-100z1/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 2,4 km</b>	<b>ALERGARE:</b> 14 km z2	<b>BICICLETA:</b> 90km z2	<b>ALERGARE:</b> 10 m INCALZIRE/ 3x10min progresiv de la z2 to z3/10 min <b>RACIRE</b>	<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ <b>D:</b> 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) /10x50m (incet & repede) / 4x50m catch up <b>PAUZA:</b> 20"/ <b>SET:</b> 400m crawl z2 <b>PAUZA:</b> 1'/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 2 km</b>	<b>BRICK</b> <b>BICICLETA:</b> <b>INCALZIRE:</b> 20min rulaj usor. <b>SET:</b> 6 x 8mz2/6mz3/1m z3-z4. Construieste progresiv intensitatea pe fiecare interval <b>RACIRE:</b> 30min rulaj usor <b>ALERGARE:</b> 30min z2
PM							
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 3 Km: km	<b>TRY TRAIN WIN</b>

# PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 6

De la: 5/06/17  
Pana la: 11/06/17

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ 3x600m (1-z2/2-z2-z3/3-progresiv 300z2-200z3-100z1/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 2,4 km</b>	<b>ALERGARE:</b> 16 km z2	<b>BICICLETA:</b> 90km z2	<b>ALERGARE:</b> 10 m INCALZIRE/ 3x10min progresiv de la z2 to z3/10 min <b>RACIRE</b>	<b>INOT: INCALZIRE:</b> 400 m/ <b>D:</b> 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) /10x50m (incet & repede) / 4x50m catch up <b>PAUZA:</b> 20"/ <b>SET:</b> 400m crawl z2 <b>PAUZA:</b> 1'/ <b>RACIRE:</b> 200m <b>TOTAL: 2 km</b>	<b>BRICK</b> <b>BICICLETA: INCALZIRE:</b> 20min rulaj usor. <b>SET:</b> 6 x 8mz2/6mz3/1m z3-z4. Construieste progresiv intensitatea pe fiecare interval <b>RACIRE:</b> 30min rulaj usor <b>ALERGARE:</b> 30min z2
PM							
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 3 Km: km	<b>TRY TRAIN WIN</b>

# PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 7

De la: 12/06/17  
Pana la: 18/06/17

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		<b>ALERGARE:</b> 20km z2	<b>BICICLETA:</b> 1h:30m trainer/ <b>INCALZIRE</b> :(10m 70 -90 RPM)/ <b>SET:</b> 40m z2 90 RPM/20m z2-3 +90RPM/10m z3-z4 +95RPM / <b>RACIRE:</b> 10 min	<b>INOT:</b> 400m INCALZIRE/ 6x200m (175m z2+25msprint)/ 4x50m (37,5mz2+12,5m sprint)/ <b>RACIRE:</b> 200m  <b>Total: 2 km</b>	<b>BICICLETA:</b> 50km z2	<b>INOT:</b> 400m INCALZIRE/ 5x400m (1 catch up+2 paddle+ 3 z2+ 4 z2-z3+ 5 progresiv (200-150-50)/ <b>RACIRE:</b> 200m  <b>Total: 2,6 km</b>	<b>BRICK</b> <b>BICICLETA:</b> 1h:30m z2  <b>ALERGARE:</b> INCALZIRE:10min usor ALERGARE /SET: 2 x 5 km la ritm de semi-maraton cu 3 x 800m la ritm de cursa de 5km cu 1min - 1m:30s alergare usoara de recuperare intre seturi /RACIRE: 10 min usor z1
PM							
TOTAL	<b>INOT</b>	Sesiuni: 2 Km: km	<b>BICICLETA</b>	Sesiuni: 3 Km: km	<b>ALERGARE</b>	Sesiuni: 2 Km: km	<b>TRY TRAIN WIN</b>

# PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 8

De la: 19/06/17  
Pana la: 25/06/17

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		<b>INOT:</b> 400m <b>INCALZIRE/</b> 6x200m (175m z2+25m sprint)/ 4x50m (37,5mz2+12,5m sprint)/ <b>RACIRE:</b> 200m  <b>Total: 2 km</b>	<b>BICICLETA:</b> 50km Z2	<b>Aceasta zi este dedicata in mod complet pentru recuperare. Foarte recomandat:</b> 20 - 30 de minute stretching, 20 - 60 minute masaj sau sesiune de rola masaj si plimbare usoara in aer liber.	<b>Inainte de cursa</b> INOT 10 minute, apoi BICICLETA aprox. 30 minute + ALERGARE cam 15 minute. Sa se includa 4 repetari scurte, de 60-90 secunde, la ritm de cursa, pentru fiecare disciplina, cu recuperare complete dupa fiecare repetare.		
PM			<b>ALERGARE:</b> 5km z2				
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: Km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 2 Km: km	<b>TRY TRAIN WIN</b>



## ***ZONE DE ANTRENAMENT in functie de ritm cardiac***

<i>Zona 1</i>	<i>Recuperare</i>	<i>de la 60 pana la 65% din max</i>	<i>Foarte usor, ritm usor</i>
<i>Zona 2</i>	<i>Steady</i>	<i>de la 65 pana la 75% din max</i>	<i>Destul de usor, in asa fel incat ai putea sa respiri numai pe nas daca vrei</i>
<i>Zona 3</i>	<i>Tempo</i>	<i>de la 75 pana la 80% din max</i>	<i>Destul de greu dar un ritm care poate fi mentinut</i>
<i>Zona 4</i>	<i>Ritm de cursa</i>	<i>de la 80 pana la 90% din max</i>	<i>Ritm greu, de curs, necesare concentrarea pentru a putea mentine ritmul</i>