

PLAN DE ANTRENAMENT – BRAVE OCEAN LAVA



Mihai Vigariu

Saptamana: 1

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

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.
Email: flabio@sevensportclub.ro
Tel: (40) 730 284 387 / (40) 758 942 635



	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		INOT: INCALZIRE: 200 m/ D: 4x50m picioare/ 200m z2 /4x50m Sculling PAUZA: 1'/200m z2/ 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) PAUZA: 20"/ SET: 2x200 crawl z2 PAUZA: 1'/ RACIRE: 100m TOTAL: 1,7 km	BICICLETA: 40km z2	ALERGARE: 6 km z2	INOT: INCALZIRE: 200 m/ D: 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) /4x50m (incet & repede) / 4x50m catch up PAUZA: 20"/ SET: 400m crawl z2 PAUZA: 1'/ RACIRE: 100m TOTAL: 1,4 km	BICICLETA: 1h BICICLETA trainer/ (20m INCALZIRE+ 20min (1min un picior + 1 m cu celalalt picior+2min cu ambele))/20 min RACIRE	ALERGARE: 8 km z2
PM							
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 2 Km: km	TRY TRAIN WIN



Asociatia Clubul Sportiv Seven Athletic CIF: 34147520 Adresa: Strada Finta nr. 10, Sector 6, Bucuresti
IBAN: RO72BACX0000001091573001 Banca: UniCredit Tiriac Bank sucursala Crangasi



PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 2

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

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.
Email: flabio@sevensportclub.ro
Tel: (40) 730 284 387 / (40) 758 942 635



	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		INOT: INCALZIRE: 200 m/ D: 4x50m picioare/ 200m z2 /4x50m Sculling PAUZA: 1'/200m z2/ 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) PAUZA: 20"/ SET: 2x200 crawl z2 PAUZA: 1'/ RACIRE: 100m TOTAL: 1,7 km	BICICLETA: 45km z2	ALERGARE: 6 km z2	INOT: INCALZIRE: 200 m/ D: 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) /4x50m (incet & repede) / 4x50m catch up PAUZA: 20"/ SET: 600m crawl z2 PAUZA: 1'/ RACIRE: 100m TOTAL: 1,6 km	BICICLETA: 1h BICICLETA trainer/ (20m INCALZIRE+ 20min (1min un picior + 1 m cu celalalt picior+2min cu ambele))/20 min RACIRE	ALERGARE: 10 km z2
PM							
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 2 Km: km	TRY TRAIN WIN



Asociatia Clubul Sportiv Seven Athletic CIF: 34147520 Adresa: Strada Finta nr. 10, Sector 6, Bucuresti
IBAN: RO72BACX0000001091573001 Banca: UniCredit Tiriac Bank sucursala Crangasi



PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 3

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

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.
Email: flabio@sevensportclub.ro
Tel: (40) 730 284 387 / (40) 758 942 635



	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		INOT: INCALZIRE: 200 m/ 3x300m (1-z2/2-z2-z3/3-progresiv 100z2-100z3-100z1)/ RACIRE: 100m TOTAL: 1,2 km	ALERGARE: 8 km z2	BICICLETA: 50km z2	ALERGARE: 10 min INCALZIRE/ 3x7min progresiv de la z2 to z3/10 min RACIRE	INOT: INCALZIRE: 200 m/ D: 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) /10x50m (incet & repede) / 4x50m catch up PAUZA: 20"/ SET: 600m crawl z2 PAUZA: 1'/ RACIRE: 200m TOTAL: 1,9 km	BRICK BICICLETA: INCALZIRE: 20min rulaj usor. SET: 3 x 8mz2/6mz3/1m z3-z4. Construieste progresiv intensitatea pe fiecare interval RACIRE: 30min rulaj usor ALERGARE: 20min z2
PM							
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 3 Km: km	TRY TRAIN WIN



Asociatia Clubul Sportiv Seven Athletic CIF: 34147520 Adresa: Strada Finta nr. 10, Sector 6, Bucuresti
IBAN: RO72BACX0000001091573001 Banca: UniCredit Tiriac Bank sucursala Crangasi



PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 4

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

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.
Email: flabio@sevensportclub.ro
Tel: (40) 730 284 387 / (40) 758 942 635



	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		INOT: INCALZIRE: 200 m/ 3x300m (1-z2/2-z2-z3/3-progresiv 100z2-100z3-100z1)/ RACIRE: 100m TOTAL: 1,2 km	ALERGARE: 10 km z2	BICICLETA: 60km z2	ALERGARE: 10 m INCALZIRE/ 3x7min progresiv de la z2 to z3/10 min RACIRE	INOT: INCALZIRE: 200 m/ D: 4x50m picioare (2 brate la 12 batai picioare) /10x50m (incet & repede) / 4x50m catch up PAUZA: 20"/ SET: 800m crawl z2 PAUZA: 1'/ RACIRE: 200m TOTAL: 2,1 km	BRICK BICICLETA: INCALZIRE: 20min rulaj usor. SET: 3 x 8mz2/6mz3/1m z3-z4. Construieste progresiv intensitatea pe fiecare interval RACIRE: 30min rulaj usor ALERGARE: 30min z2
PM							
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 3 Km: km	TRY TRAIN WIN



Asociatia Clubul Sportiv Seven Athletic CIF: 34147520 Adresa: Strada Finta nr. 10, Sector 6, Bucuresti
IBAN: RO72BACX0000001091573001 Banca: UniCredit Tiriac Bank sucursala Crangasi



PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 5

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

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.
Email: flabio@sevensportclub.ro
Tel: (40) 730 284 387 / (40) 758 942 635



	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		ALERGARE: 10km z2	BICICLETA: 1h:10min trainer/ INCALZIRE :(10m 70 -90 RPM)/ SET: 30m z2 90 RPM/10m z2-3 +90RPM/10m z3-z4 +95RPM / RACIRE: 10 min	INOT: 200m INCALZIRE/ 3x200m (175m z2+25msprint)/ 4x50m (37,5mz2+12,5m sprint)/ RACIRE: 200m Total: 1,2 km	BICICLETA: 45km z2	INOT: 400m INCALZIRE/ 5x200m (1 catch up+2 paddle+ 3 z2+ 4 z2-z3+ 5 progresiv (100-50-50)/ RACIRE: 200m Total: 1,6 km	BRICK BICICLETA: 1h:20m z2 ALERGARE: INCALZIRE:10min usor ALERGARE /SET: (2 x 2 km z3) + (3 x 400m z4 cu alergare usoara de recuperare intre seturi) / RACIRE: 10 min usor z1
PM							
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: km	BICICLETA	Sesiuni: 3 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 2 Km: km	TRY TRAIN WIN



Asociatia Clubul Sportiv Seven Athletic CIF: 34147520 Adresa: Strada Finta nr. 10, Sector 6, Bucuresti
IBAN: RO72BACX0000001091573001 Banca: UniCredit Tiriac Bank sucursala Crangasi



PLAN DE ANTRENAMENT



Mihai Vigariu

Saptamana: 6

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

Antrenor: Flabio Carmona Mora, MSc.
Email: flabio@sevensportclub.ro
Tel: (40) 730 284 387 / (40) 758 942 635



	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
AM		INOT: 200m INCALZIRE/ 4x200m (175m z2+25m sprint)/ 4x50m (37,5mz2+12,5m sprint)/ RACIRE: 100m Total: 1,3 km	BICICLETA: 35km Z2	Aceasta zi este dedicata in mod complet pentru recuperare. Foarte recomandat: 20 - 30 de minute stretching, 20 - 60 minute masaj sau sesiune de rola masaj si plimbare usoara in aer liber.	Inainte de cursa INOT 5 minute, apoi BICICLETA aprox. 20 minute + ALERGARE cam 10 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			ALERGARE: 1,5km z2				
TOTAL	INOT	Sesiuni: 2 Km: Km	BICICLETA	Sesiuni: 2 Km: km	ALERGARE	Sesiuni: 2 Km: km	TRY TRAIN WIN



Asociatia Clubul Sportiv Seven Athletic CIF: 34147520 Adresa: Strada Finta nr. 10, Sector 6, Bucuresti
IBAN: RO72BACX0000001091573001 Banca: UniCredit Tiriac Bank sucursala Crangasi

