GENNAIO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1				CORSA 30 KM LUNGO A RITMO	NUOTO 3 KM	BICI 90 KM	GARA CAMPESTRE
2	NUOTO 2,8 KM	CORSA 10 KM	NUOTO 2,1 KM TECNICA	CORSA 11 KM	NUOTO 3 KM	BICI 81 KM	GARA MARATONINA
3	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	CORSA 8 KM	NUOTO 3 KM	BICI 110 KM	CORSA 31 KM LUNGO MISTO
4	NUOTO 2,7 KM	SPINNING	CORSA 10 KM RIPETUTE + NUOTO 2,3 KM TECNICA	CORSA BAVISELA	NUOTO 2,6 KM	BICI 55 KM	GARA CAMPESTRE
5	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 30 KM LUNGO A RITMO	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM + SPINNING X 2	BICI 89 KM	
TOTALI MESE		*spinning 5 ore*	*nuoto 30,5 km*	*bici 425 km*	*corsa 163 km*	*gare 3*	*riposo 0 gg*

FEBBRAIO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1							GARA CAMPESTRE
2	RIPOSO	SPINNING	NUOTO 2,25 KM TECNICA	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	CORSA 35 KM LUNGO MISTO	RIPOSO
3	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 10 KM RIPETUTE	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	RIPOSO	GARA MARATONINA
4	NUOTO 2,6 KM	SPINNING	CORSA 15 KM PROGRESSIVO + NUOTO 2,45 KM TECNICA	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	BICI 103 KM	GARA CAMPESTRE
5	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 10 KM RIPETUTE	CORSA BAVISELA	RIPOSO	RIPOSO	
TOTALI MESE		*spinning 4 ore*	*nuoto 22,3 km*	*bici 103 km*	*corsa 113 km*	*gare 3*	*riposo 5 gg*

MARZO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1							GARA MARATONA BARCELONA
2	RIPOSO	RIPOSO	NUOTO 2,2 KM TECNICA	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	BICI 105 KM	GARA STARANZANO
3	NUOTO 2,650 KM	SPINNING	CORSA 10 KM RIPETUTE	40 km BICI + CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	BICI 43 KM	GARA MARATONINA BRUGNERA
4	BICI 53 KM	SPINNING	NUOTO 2,1 KM TECNICA	31 km BICI + CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	BICI 92 KM	GARA MARATONINA SEZANA
5	NUOTO 2,7 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	RIPOSO	62 km BICI + CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	BICI 91 KM	GARA RUNNING WORLD
6	NUOTO 2,7 KM	SPINNING					
TOTALI MESE		*spinning 3 ore*	*nuoto 22,450 km*	*bici 517 km*	*corsa 58 km*	*gare 5*	*riposo 3 gg*

APRILE

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1			CORSA 15 KM PROGRESSIVO + NUOTO 2,35 KM TECNICA	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	BICI 82 KM	GARA PAPI SPORT
2	NUOTO 2,7 KM	SPINNING	CORSA 24 KM LUNGO + NUOTO 2 KM TECNICA	61 km BICI + CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	91 km BICI + CORSA 17 KM MEDIO	RIPOSO
3	CORSA 10 KM RIPETUTE	SPINNING 1,5 h	NUOTO 2,5 KM	51 km BICI + CORSA BAVISELA	BICI 86 KM	NUOTO 2,7 KM	GARA VIVICITTA'
4	NUOTO 2,95 KM	CORSA 9 KM + SPINNING	NUOTO 2,3 KM	RIPOSO	NUOTO 3 KM	GARA MUJALONGA	TRIATHLON TRIESTE
5	NUOTO 3 KM	BICI 57 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	BICI 80 KM			
TOTALI MESE		*spinning 3,5 ore*	*nuoto 29,5 km*	*bici 508 km*	*corsa 118 km*	*gare 4*	*riposo 2 gg*

MAGGIO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1					RIPOSO	NUOTO 3 KM	GARA MARATONINA TRIESTE
2	NUOTO 3 KM	BICI 80 KM	NUOTO 3 KM	36 km BICI + CORSA 5 KM	RIPOSO	TRIATHLON WOLFSBERG	NUOTO 2 KM
3	NUOTO 2 KM	BICI 45 KM	CORSA 17 KM	BICI 64 KM	NUOTO 3 KM	GARA 3000 IN PISTA	GARA PORPETTO
4	NUOTO 2,7 KM + BICI 26 KM	BICI 61 KM	NUOTO 2,2 KM MARE + CORSA 7 KM	BICI 34 KM	RIPOSO	RIPOSO	TRIATHLON ST.POLTEN
5	NUOTO 2 KM	NUOTO 2 KM	RIPOSO	NUOTO 4 KM	BICI 45 KM	RIPOSO	BICI 31 KM
TOTALI MESE			*nuoto 25,3 km*	*bici 333 km*	*corsa 29 km*	*gare 5*	*riposo 6 gg*

GIUGNO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	NUOTO 3 KM	TRIATHLON GORIZIA	NUOTO 2,8 KM	BICI 62 KM	GARA CORRITRIESTE	RIPOSO	TRIATHLON KLAGENFURT
2	NUOTO 2 KM	BICI 62 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	NUOTO 2,8 KM	CORSA 9 KM	BICI 59 KM	GARA CAMPI ELISI
3	NUOTO 2 KM	BICI 45 KM	CORSA 17 KM	NUOTO 2,8 KM	RIPOSO	TRIATHLON BARDOLINO	TRIATHLON REVINE
4	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
5	FERIE	FERIE					
TOTALI MESE			*nuoto 14,4 km*	*bici 248 km*	*corsa 36 km*	*gare 6*	*riposo/ferie 11 gg*

LUGLIO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1			FERIE	FERIE	FERIE	FERIE	GARA 5000 IN PISTA
2	NUOTO 2,4 KM	BICI 47 KM	CORSA 17 KM	BICI 62 KM	GARA CAMPOLONGO AL TORRE	BICI 66 KM	RIPOSO
3	NUOTO 2,8 KM	BICI 39 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	BICI 36 KM	NUOTO 2,8 KM	TRIATHLON GOESSELSDORF	GARA ROIANO
4	NUOTO 2,8 KM	BICI 62 KM	CORSA 17 KM	BICI 41 KM	NUOTO 2,8 KM	RIPOSO	TRIATHLON UDINE + GARA S.GIACOMO
5	NUOTO 2,1 KM	BICI 59 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	NUOTO 3,2 KM	RIPOSO		
TOTALI MESE			*nuoto 18,9 km*	*bici 412 km*	*corsa 54 km*	*gare 6*	*riposo/ferie 7gg*

AGOSTO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1						TRIATHLON ZELL AM SEE	RIPOSO
2	RIPOSO	BICI 46 KM	NUOTO 2,8 KM + CORSA 8 KM	BICI 44 KM	NUOTO 2 KM	TRIATHLON FERLACH	NUOTO 4 KM
3	RIPOSO	CORSA 24 KM MEDIO	BICI 45 KM	NUOTO 2,8 KM	BICI 39 KM	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	BICI 45 KM
4	NUOTO 2,8 KM	BICI 46 KM	CORSA 11 KM RIPETUTE	BICI 62 KM	RIPOSO	RIPOSO	GARA IPPODROMO
5	NUOTO 2,8 KM	BICI 62 KM	CORSA 9 KM	NUOTO 2,8 KM + BICI 31 KM	RIPOSO	TRIATHLON FAAKER SEE	RIPOSO
6	NUOTO 2 KM MARE						
TOTALI MESE			*nuoto 22 km*	*bici 420 km*	*corsa 67 km*	*gare 4*	*riposo 7 gg*

SETTEMBRE

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1		CORSA 17 KM	BICI 51 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	RIPOSO	TRIATHLON BLED	CORSA 9 KM
2	NUOTO 2 KM MARE	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	BICI 53 KM	CORSA 9 KM	NUOTO 2,5 KM	BICI 53 KM	CORSA 30 KM LUNGO
3	BICI 54 KM	NUOTO 2,5 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	BICI 30 KM	NUOTO 1,5 KM MARE	TRIATHLON LIDO NAZIONI	GARA MARATONINA KOPER-MUGGIA
4	BICI 29 KM	NUOTO 2,1 KM	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	BICI 30 KM	CORSA 9 KM	RIPOSO	GARA TROFEO GENERALI
5	BICI 27 KM	CORSA 28 KM LUNGO	BICI 31 KM				
TOTALI MESE			*nuoto 10,6*	*bici 375 km*	*corsa 152 km*	*gare 4*	*riposo 2 gg*

OTTOBRE

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1				RIPOSO	BICI 37 KM	RIPOSO	GARA MARATONINA AURISINA
2	RIPOSO	RIPOSO	RIPOSO	BICI 45 KM	BICI 45 KM	NUOTO 2,9 KM	GARA MARATONINA PORDENONE
3	RIPOSO	NUOTO 2,5 KM	BICI 51 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	BICI 31 KM	NUOTO 2,8 KM	GARA SU E ZO PEI CLANZ
4	NUOTO 2,5 KM	SPINNING	CORSA 10 KM RIPETUTE	NUOTO 2,9 KM	RIPOSO	BICI 34 KM	GARA MARINA JULIA
5	RIPOSO	SPINNING	NUOTO 3 KM	MTB 11 KM	NUOTO 3 KM	BICI 67 KM	
TOTALI MESE		*spinning 2 ore*	*nuoto 19,6 km*	*bici 310 km + mtb 11 km*	*corsa 20 km*	*gare 4*	*riposo 8 gg*

NOVEMBRE

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1							RIPOSO
2	MTB 25 KM	RIPOSO	NUOTO 2,5 KM	MTB 25 KM	NUOTO 3 KM	BICI 45 KM	GARA TROFEO PRINCIPE
3	NUOTO 2,750 KM	SPINNING	NUOTO 3 KM	MTB 25 KM	NUOTO 3 KM	BICI 60 KM	RIPOSO
4	MTB 25 KM	SPINNING	NUOTO 3 KM	RIPOSO	NUOTO 3,3 KM	RIPOSO	BICI 89 KM
5	NUOTO 3 KM	SPINNING	MTB 25 KM	NUOTO 3,3 KM	RIPOSO	NUOTO 3 KM	BICI 87 KM
6	NUOTO 2 KM						
TOTALI MESE		*spinning 3 ore*	*nuoto 31,850 km*	*bici 271 km + mtb 125 km*	*corsa 0 km*	*gare 1*	*riposo 6 gg*

DICEMBRE

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1		SPINNING	MTB 25 KM	NUOTO 3,2 KM	NUOTO 3 KM	BICI 87 KM	SENTIERO 3 MTB
2	NUOTO 2,5 KM	RIPOSO	CORSA 9 KM	NUOTO 3 KM	MTB 25 KM	BICI 96 KM	CORSA 13 KM
3	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 9 KM	NUOTO 3,4 KM	MTB 25 KM	CORSA 9 KM	MTB 45 KM
4	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 9 KM	RIPOSO	RIPOSO	GARA GRADISCA	BICI 45 KM
5	NUOTO 2,5 KM	SPINNING	NUOTO 3,1 KM	RIPOSO			
TOTALI MESE		*spinning 4 ore*	*nuoto 26,7 km*	*bici 228 km + mtb 120 km*	*corsa 49 km*	*gare 2*	*riposo 4 gg*
TOTALI ANNO		*spinning 24,5 ore*	*nuoto 274,1 km*	*bici 4150 km + mtb 256 km*	*corsa 859 km*	*gare 47*	*riposo 58*

GARE:

CORSA 32
4 campestre
2 pista
17 strada/mista
8 maratonina
1 maratona

km approx: 492

TRIATHLON 14
7 sprint
6 olimpico
1 medio

km approx nuoto: 16,250
km approx bici: 470
km approx corsa: 116

MTB 1

km approx: 50