GENNAIO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1					CORSA 24 KM LUNGO	NUOTO 2,8 KM	GARA CAMPESTRE
2	NUOTO 2,8 KM	SPINNING	infortunio lombalgia	infortunio lombalgia	infortunio lombalgia	infortunio lombalgia	infortunio lombalgia
3	MTB 25 KM	NUOTO 3 KM	CORSA 17 KM	MTB 25 KM	NUOTO 3 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	GARA MTB 30 KM (+18)
4	RIPOSO	NUOTO 2,4 KM + SPINNING	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	MTB 25 KM	NUOTO 2,6 KM	BICI 55 KM	GARA CAMPESTRE
5	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 8 KM SALITA + ALLUNGHI	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	RIPOSO	CORSA 24 KM LUNGO
TOTALI MESE		*spinning 3 ore*	*nuoto 22,6*	*bici 55+123 mtb = km 178*	*corsa 108 km*	*gare 3*	*riposo 7 gg*

FEBBRAIO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	NUOTO 3 KM	BICI 45 KM + SPINNING	CORSA 10 KM RIPETUTE	CORSA BAVISELA	NUOTO 2,5 KM	MTB 25 KM	GARA CAMPESTRE
2	RIPOSO	NUOTO 3 KM + SPINNING	RIPOSO	CORSA BAVISELA	CORSA 11 KM + ALLUNGHI	BICI 60 KM	GARA CAMPESTRE
3	NUOTO 3 KM	SPINNING	CORSA 10 KM RIPETUTE	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	CORSA 24 KM LUNGO	BICI 56 KM
4	RIPOSO	SPINNING	CORSA 15 KM PROGRESSIVO + NUOTO 2,45 KM TECNICA	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	BICI 60 KM	GARA CAMPESTRE
5							
TOTALI MESE		*spinning 4 ore*	*nuoto 17,5 km*	*bici 221+25 mtb= 246 km*	*corsa 105 km*	*gare 3*	*riposo 3 gg*

MARZO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	NUOTO 2,8 KM	SPINNING	CORSA 10 KM RIPETUTE	CORSA BAVISELA	NUOTO 3 KM	RIPOSO	GARA MARATONINA GORIZIA
2	NUOTO 3 KM	SPINNING	NUOTO 3 KM	CORSA BAVISELA	RIPOSO	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	RIPOSO
3	NICOLA :-)	NUOTO 2,5 KM	CORSA 9 KM	CORSA BAVISELA	RIPOSO	NUOTO 2,8 KM	GARA MARATONINA BRUGNERA
4	NUOTO 2,8 KM	RIPOSO	RIPOSO	CORSA BAVISELA	CORSA 10 KM RIPETUTE	NUOTO 2,8 KM	GARA RUNNING WORLD
5	NUOTO 2,8 KM	MTB 29 KM	CORSA 10 KM PROGRESSIVO				
6							
TOTALI MESE		*spinning 2 ore*	*nuoto 26,5 km*	*mtb 29 km*	*corsa 94 km*	*gare 3*	*riposo 7 gg*

APRILE

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1				CORSA BAVISELA	NUOTO 3,5 KM	BICI 58 KM	CORSA 20 KM LUNGO
2	RIPOSO	MTB 54 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	CORSA BAVISELA	BICI 61 KM	NUOTO 3 KM	GARA VIVICITTA'
3	MTB 22 KM	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	NUOTO 2,8 KM	CORSA BAVISELA	BICI 52 KM	NUOTO 3 KM	GARA C.R. 10K
4	MTB 23 KM	CORSA 24 KM LUNGO	NUOTO 3 KM	CORSA BAVISELA	BICI 42 KM	NUOTO 3 KM	GARA MUJALONGA
5	MTB 40 KM	CORSA 9 KM	NUOTO 2,8 KM	CORSA 9 KM RIPETUTE	NUOTO 2,8 KM		
TOTALI MESE			*nuoto 23,9 km*	*bici 213+mtb 139=352 km*	*corsa 134 km*	*gare 3*	*riposo 1 gg*

MAGGIO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1						BICI 42 KM	GARA MARATONINA TRIESTE
2	CORSA 8 KM	MTB 25 KM	NUOTO 2,8 KM	RIPOSO	RIPOSO	TRIATHLON MEDIO STAFFETTA GRAZ	GARA TRACK&FIELD
3	RIPOSO (GGD)	CORSA 9 KM	NUOTO 2,8 KM	RIPOSO	BICI 56 KM	NUOTO 2,8 KM	GARA TROFEO PRINCIPE
4	NUOTO 2,750 KM	BICI 51 KM	CORSA 9 KM	NUOTO 2,8 KM	DOPPIO DOPPIO BICI 21 KM + CORSA 6KM	NUOTO 2 KM	BICI 55 KM
5	NUOTO 2,8 KM	BICI 60 KM	CORSA 9 KM	NUOTO 2,8 KM	RIPOSO	RIPOSO	TRIATHLON SPRINT WORTHERSEE
6	MTB 25 KM						
TOTALI MESE			*nuoto 21,550km*	*bici 285+mtb 50=335 km*	*corsa 41 km*	*gare 5*	*riposo 6 gg*

GIUGNO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1		NUOTO 3 KM	GARA NAPOLEONICA	BICI 47 KM	GARA CORRITRIESTE	NUOTO 2,8 KM	RIPOSO
2	NUOTO 3 KM	BICI 93 KM	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	NUOTO 2,8 KM	BICI 32 KM	NUOTO 2 KM	TRIATHLON GORIZIA
3	NUOTO 2,100 KM	BICI 60 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	NUOTO 3 KM	RIPOSO	TRIATHLON BARDOLINO	RIPOSO
4	NUOTO 3 KM	CORSA 10 KM	BICI 61 KM	RIPOSO	BICI 48 KM	GARA 3000 IN PISTA	TRIATHLON KOPER
5	NUOTO 2,4 KM	BICI 49 KM	CORSA 27 KM LUNGO				
TOTALI MESE			*nuoto 24,1 km*	*bici 390 km*	*corsa 63 km*	*gare 6*	*riposo 4 gg*

LUGLIO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1				NUOTO 2,6 KM	BICI 42 KM	GARA 5000 IN PISTA	TRIATHLON SPRINT QUINTO DI TV
2	NUOTO 2,5 KM	CORSA 10 KM	BICI 58 KM	NUOTO 2,6 KM	RIPOSO	CORSA 27 KM LUNGO	RIPOSO
3	NUOTO 2 KM	BICI 51 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	NUOTO 2,4 KM	BICI 32 KM	TRIATHLON GOESSELSDORF	GARA ROIANO
4	NUOTO 2 KM	BICI 48 KM	CORSA 34 KM LUNGO	NUOTO 0,750 KM	BICI 51 KM	GARA S.GIACOMO	RIPOSO (40 ANNI!)
5	BICI 41 KM	NUOTO 3,5 KM	BICI 41 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	RIPOSO	TRIATHLON ZELL AM SEE	

TOTALI MESE *nuoto 16,350 km* *bici 313 km* *corsa 91 km* *gare 6* *riposo 5gg*

AGOSTO

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1							RIPOSO
2	RIPOSO	RIPOSO	BICI 42 KM	RIPOSO	CORSA 15 KM PROGRESSIVO + NUOTO 0,750 KM	TRIATHLON FERLACH	BICI 28 KM
3	CORSA 9 KM	RIPOSO	CORSA 30 KM LUNGO	NUOTO 1,8 KM	RIPOSO	BICI 45 KM	CORSA 10 KM
4	NUOTO 1,4 KM	CORSA 12 KM RIPETUTE	BICI 49 KM	CORSA 9 KM	RIPOSO	RIPOSO	GARA MARATONINA WORTHERSEE
5	BICI 48 KM	NUOTO 2,4 KM	CORSA 6 KM	BICI 46 KM	RIPOSO	TRIATHLON FAAKER SEE	RIPOSO
6	BICI 30 KM	NUOTO 1,7 KM					

TOTALI MESE *nuoto 8,050 km* *bici 288 km* *corsa 101 km* *gare 3* *riposo 10 gg*

SETTEMBRE

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1			CORSA 15 KM PROGRESSIVO	RIPOSO	RIPOSO	TRIATHLON MARINA D.PISA	RIPOSO
2	RIPOSO	RIPOSO	RIPOSO	RIPOSO	CORSA 35 KM LUNGO	RIPOSO	GARA ATLETA CAVALLO
3	RIPOSO	CORSA 13,5 KM	RIPOSO	CORSA 12 KM RIPETUTE	RIPOSO	RIPOSO	CORSA 12 KM
4	RIPOSO	CORSA 10 KM RIPETUTE	BICI 42 KM	CORSA 7 KM RIPETUTE	RIPOSO	RIPOSO	GARA MARATONA BERLINO
5	RIPOSO	BICI 39 KM	CORSA 9 KM	RIPOSO			
TOTALI MESE			*nuoto 0*	*bici 81 km*	*corsa 114 km*	*gare 3*	*riposo 17 gg*

OTTOBRE

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1					NUOTO 0,8 KM	BICI 28 KM	GARA MARATONINA AURISINA
2	RIPOSO	CORSA 8 KM RIPETUTE	BICI 21 KM	NUOTO 1,8 KM	MTB 24 KM	RIPOSO	GARA ALTOPIANO
3	MTB 24 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	RIPOSO	CORSA 7 KM	NUOTO 0,750 KM	RIPOSO	RIPOSO
4	RIPOSO	CORSA 9 KM	MTB 24 KM	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	NUOTO 1,450 KM	RIPOSO	GARA ROMANS
5	RIPOSO	CORSA 11 KM	RIPOSO	NUOTO 2,9 KM	CORSA 24 KM LUNGO	RIPOSO	GARA MARINA JULIA
TOTALI MESE			*nuoto 7,6 km*	*bici 49+ mtb 72=121 km*	*corsa 77 km*	*gare 4*	*riposo 10 gg*

NOVEMBRE

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	RIPOSO	CORSA 10 KM RIPETUTE	CORSA 11 KM	NUOTO 2,9 KM	RIPOSO	MTB 27 KM	CORSA 21 KM LUNGO
2	RIPOSO	CORSA 11 KM PROGRESSIVO	MTB 17 KM	NUOTO 2,5 KM	CORSA 9 KM	RIPOSO	GARA SU E ZO PEI CLANZ
3	RIPOSO	CORSA 10 KM RIPETUTE	RIPOSO	NUOTO 2,2 KM	CORSA 9 KM	RIPOSO	GARA MARATONINA PALMANOVA
4	RIPOSO	SPINNING	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	NUOTO 2,450 KM	RIPOSO	MTB 27 KM	GARA CRONOTRAVERSATA
5	RIPOSO	SPINNING					
6							
TOTALI MESE		*spinning 2 ore*	*nuoto 10,050 km*	*mtb 73 km*	*corsa 96 km*	*gare 3*	*riposo 10 gg*

DICEMBRE

Settimane	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1			CORSA 30 KM LUNGO	NUOTO 2,750 KM	INFORTUNIO FLU+LOMBALGIA	INFORTUNIO FLU+LOMBALGIA	INFORTUNIO FLU+LOMBALGIA
2	INFORTUNIO FLU+LOMBALGIA	SPINNING	CORSA 12 KM	NUOTO 2,7 KM	CORSA 10 KM RIPETUTE	RIPOSO	BICI 53 KM
3	RIPOSO	SPINNING	CORSA 15 KM PROGRESSIVO	NUOTO 2,750 KM	RIPOSO	MTB 25 KM	GARA CORSA D.NATALE
4	RIPOSO	CORSA 9 KM	LUNGO 31 KM	RIPOSO	RIPOSO	RIPOSO	GARA GRADISCA
5	NUOTO 2,8 KM	SPINNING	CORSA 12 KM RIPETUTE	NUOTO 2,5 KM	RIPOSO		
TOTALI MESE		*spinning 3 ore*	*nuoto 13,5 km*	*bici 53 km + mtb 25 km*	*corsa 119 km*	*gare 2*	*riposo 12 gg*

TOTALI ANNO	*spinning 14 ore*	*nuoto 202,7 km*	*bici 2001 km + mtb 559 km*	*corsa 1143 km*	*gare 44*	*riposo 92*
prec.	*spinning 24,5 ore*	*nuoto 274,1 km*	*bici 4150 km + mtb 256 km*	*corsa 859 km*	*gare 47*	*riposo 58*

GARE:

CORSA 32
5 campestre
2 pista
18 strada/mista
6 maratonina
1 maratona

km approx: 350

TRIATHLON 11
6 sprint
4 olimpico
1 medio staffetta

km approx nuoto: 9,500
km approx bici: 296
km approx corsa: 93

MTB 1

km approx: 30