

TRIWORLD

sigla	finalità	nuoto	ciclismo	corsa	combinati	caratteristiche
A1	Resistenza o capacità aerobica	A1	Fondo lento di Rigenerazione	Fondo Lento di Rigenerazione		intensità molto bassa
A2		A2	Fondo Lungo Lento	Fondo Lungo Lento	Enduro e successivo multicombinato	bassa intensità
B zero	Potenza aerobica		Fondo medio Fondo Veloce	Fondo medio Fondo Veloce Corsa con variazioni lunghe	Enduro e successivo multicombinato	Intensità dal 10 al 5% inferiore a quella di soglia anaerobica
B1		B1 (soglia)	Prove ripetute in soglia	Prove ripetute di potenza aerobica Corsa con variazioni brevi	Prove ripetute combinate	Intensità di soglia anaerobica
B2		B2 (Vo2max)	Prove ripetute fuori soglia	Prove ripetute di potenza aerobica	minitriathlon	Intensità di velocità aerobica massima (poco superiore a quella di soglia anaerobica)
C1	Potenza lattacida	C1	Prove ripetute di potenza lattacida			Intensità max per durata di circa 45"
C2	Resistenza o capacità o tolleranza lattacida	C2	Prove ripetute di tolleranza lattacida	Prove ripetute di capacità o resistenza lattacida	transizioni	sopportazione di alte concentrazioni di lattato ematico
C3	Resistenza o capacità alattacida	C3 (velocità)	Serie di ripetizioni di capacità o resistenza alattacida	Serie di ripetizioni di capacità o resistenza alattacida		Resistenza alla velocità
	Potenza alattacida		Prove ripetute di potenza alattacida (scatti)	Prove ripetute di potenza alattacida		Velocità
FMV	Forza massima veloce	Scatti con palette o elastico o marsupio o secchio	Partenze da fermo	Prove brevi in salita		Sviluppo della forza rapida, veloce, massima (supportata da palestra)
FR	Forza resistente	Prove lunghe palette o elastico o marsupio o secchio	SFR (salite di forza-resistenza)	Prove ripetute lunghe in salita		Sviluppo della forza resistente
Tc	Tecnica	Esercizi tecnici	Esercizi tecnici	Esercizi tecnici	Esercizi tecnici di transizione	Miglioramento della tecnica