

Programma allenamento periodo Invernale Dicembre - Gennaio

LUN. 1h 20'/ 30' FONDO

MAR. 30' RISC. 15X200 A MV REC. 2' DA FARE IN SALITA +15' CL. (1^ SET.)

MAR. IDEM COME PRIMA SETTIMANA (2^ SET.)

MAR. IDEM COME PRIMA SETTIMANA (3^ SET.)

MAR. IDEM COME PRIMA SETTIMANA (4^ SET.)

MAR. IDEM COME PRIMA SETTIMANA (5^ SET.)

MAR. IDEM COME PRIMA SETTIMANA (6^ SET.)

MER. 1 h 30' (40' A 4'10" / 30' A 3'45"/3'50" / 20' A 4')

GIO. 30' RISC. 8/10X1000 A 3'20"/ 3'25" REC. 2'30" + 10 DEF. (1^ SET.)

GIO. IDEM COME PRIMA SETTIMANA (2^ SET.)

GIO. IDEM COME PRIMA SETTIMANA (3^ SET.)

GIO. 30' RISC. 1X200 REC. 2' 1X400 REC. 2'30" 1X600 REC. 2'30" 1X800 REC. 3' 1X1000 REC. 3' 1X1000 REC. 3' 1X800 REC. 3' 1X600 REC.2'30" 1X400 REC.2'30" 1X200 REC.5' RIPARTIRE FINO AD ARRIVARE A FARE UN'ALTRA META' SERIE. E' MOLTO IMPORTANTE ALTERNARE UNA PROVA A MV ED UNA A VM ALTRIMENTI SI SCOPPIA. + 10' DEF. (4^ SET.)

GIO. IDEM COME QUARTA SETTIMANA + 10' DEF. (5^ SET.)

GIO. IDEM COME QUARTA SETTIMANA + 10' DEF. (6^ SET.)

VEN. 1h 20'/30' FONDO

SAB. RIPOSO

DOM. 30' RISC. + 4 KM A 3'50"+ 4 KM A 3'45" + 4 KM A 3'40" + 10' CL. (1^ SET.)

DOM. 1h 30' FONDO (2^ SET.)

DOM. 30' RISC. 10/12 KM A 3'30" / 3'40" + 10' DEF. (3^ SET.)

DOM. GARA (4^ SET.)

DOM. FONDO 1h30' (5^ SET.)

DOM. GARA (6^ SET.)

Il Programma e` PER GLI ATLETI del G. S. MONTESTELLA.

SIGLE ABBREVIAZIONI:

MV = MASSIMA VELOCITA' ES. M. 200 A 32" M. 400 A 1'08"/1'10" M. 600 A 1'48" M. 1000 A 3'05"

VM. = VELOCITA' MEDIA ES. DA 3'20" A 3'30"

REC. = VA FATTO DOPO OGNI RIPETUTA, CORRENDO

DEF. = DEFATICAMENTO VA FATTO ALLA FINE DI PROVE RIPETUTE.

CL. = CORSA LENTA DA UTILIZZARE DOPO PROVE PROLUNGATE A RITMI DA 3'50" A 3'30"

FONDO. = CORSA A RITMI DA 3'50" A 4'15"

FARTLEK. = VARIAZIONI DI DISTANZE DA M.100 A M.1000
ALTERNANDOLE A MV. A VM.

RISC. = RISCALDAMENTO

SET. = SETTIMANA

" = SECONDI

' = MINUTI

PER QUALSIASI INFORMAZIONE POTETE CONTATTARMI AL
SEGUENTE NUMERO 338/7620834

[e. mail. lespaul@infinito.it](mailto:lespaul@infinito.it)

NB. QUESTO PROGRAMMA PUO' ESSERE ESEGUITO DA TUTTI, ANCHE
DA CHI S'ALLENATA TRE, O QUATTRO VOLTE LA SETTIMANA. SARA'
IMPORTANTE SAPERSI GESTIRE, ED ADEGUARLO ALLE PROPRIE
CAPACITA', ALTERNANDO I LAVORI.