

## PROGRAMMA ALLENAMENTO PERIODO INVERNALE -Febbraio / Marzo

**LUN.** 1h 20' / 30' FONDO (FARE ALMENO 40' IN MONTAGNETTA)

**MAR.** 30' RISC. 8X1000 A 3'10" REC. 2'30" + 10' DEF. (1^ SET.)

**MAR.** 30' RISC. 2X5000 A 3'40" REC. 4' DI CORSA + 10X40" REC. 1' + 10' DEF. (2^ SET.)

**MAR.** 30' RISC. 4X2000 IN 6'30" / 6'40" REC. 3' + 10' DEF. (3^ SET.)

**MAR.** 30' RISC. 12X1000 ALTERNATO UNO A 3'20" ED UNO A 3'50" + 10' DEF. (4^ SET.)

**MART.** 30' RISC. 1X5000 A 3'30" REC. 4' + 5X1000 A 3'10" REC. 2'30" + 10' DEF. (5^ SET.)

**MER.** 1 h 30' FONDO (FARE ALMENO 40' MINUTI IN MONTAGNETTA)

**GIO.** 30' RISC. 1X200 A MV. REC. 2' 1X400 A MV. REC. 2' DA RIPETERE 7 VOLTE + 10 DEF. (1^ SET.)

**GIO.** 30' RISC. 12X600 A 1'48" REC. 2' + 10' DEF. (2^ SET.)

**GIO.** 30' RISC. 20X400 UNO IN 1'10" REC. 200M. ED UNO A 1'22" REC. SEMPRE 200M. +10' DEF. (3^ SET.)

**GIO.** 30' RISC. 1X200 A MV. REC. 2' 1X400 A MV. REC. 2' 1X600 A MV. REC. 2' DA RIPETERE 5 VOLTE + 10' DEF. (4^ SET.)

**GIO.** 30' RISC. 1X3000 A 3'20" REC. 4' + 10X400 A MV. REC. 2' + 10' DEF.  
(5<sup>^</sup> SET.)

**VEN.** 1h 20'/30' FONDO (FARE ALMENO 40' IN MONTAGNETTA)

**SAB. RIPOSO**

**DOM.** 30' RISC. + 4 KM A 3'45"+ 4 KM A 3'40" + 4 KM A 3'30" + 10' CL. (1<sup>^</sup> SET.)

**DOM.** GARA (2<sup>^</sup> SET.)

**DOM.** 40' FONDO + 2 GIRI DELL'IPPODROMO A 3'40" (3<sup>^</sup> SET.)

**DOM.** GARA (4<sup>^</sup> SET.)

**DOM.** 30' RISC. FARTLEK A SENSAZIONI ALTERNARE PROVE A MV. A PROVE A VM. (5<sup>^</sup> 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 ALTERNANDO 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'ALLENA TRE, O QUATTRO VOLTE LA SETTIMANA. SARA' IMPORTANTE SAPERSI GESTIRE, ED ADEUGUARLO ALLE PROPRIE CAPACITA', ALTERNANDO I LAVORI.