

PROGRAMMA ALLENAMENTO PERIODO INVERNALE

Marzo - Aprile

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

MART. 30' RISC. 15X400 A 1'10" REC. 2' + 10' DEF. (1^ SET.)

MART. 30' RISC. 1X1000 A 3'10" REC. 3' 1x2000 A 6'30" REC. 3' DA RIPETERE 3 VOLTE + 10' DEF. (2^ SET.)

MART. 30' RISC. 3X3000 IN 10' REC. 3'30" + 10' DEF. (3^ SET.)

MART. 30' RISC. 8X1000 A 3'10" REC. 2'30" + 10' DEF. (4^ SET.)

MART. 30' RISC. 15X400 A 1'10" REC. 2'30" + 10' DEF. (5^ SET.)

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

GIOV. 30' RISC. 15X200 A 32" REC. 2' + 10' DEF. (1^ SET.)

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

GIOV. 30' RISC. 1X200 A MV. REC. 2' 1X400 A MV. REC. 2' 1X600 A MV. REC. 2' DA RIPETERE 6 VOLTE + 10' DEF. (3^ SET.)

GIOV. 30' RISC. 15X500 A 1'30" REC. 2'30" +10' DEF. (4^ SET.)

GIOV. 30' RISC. 15X200 A 32" REC. 2' + 10' DEF. (5^ SET.)

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

SAB. RIPOSO

DOM. GARA (1^ SET.)

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

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

DOM. FONDO 1h 30' (4^ SET.)

DOM. GARA (5^ 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.