

**PROGRAMMA ALLENAMENTO PERIODO ESTIVO DAL 10/GIUGNO AL
14/LUGLIO 2002**

LUN: 1h 20'/30' FONDO

**MART: 30' RISC. 12X1000 REC. 2'30" ALTERNARE UN 1000 FORTE AD
UN 1000 ALLEGRO. ES: FORTE 3'45" ALLEGRO 4'10" + 10' DEF. (1^ SET.)**

MART: 30' RISC. 12X600M A MV REC. 3' + 10' DEF. (2^ SET.)

**MART: 30' RISC. 1X1000 IN 3'50" REC. 3' 1X2000 IN 8' REC. 4' 1X3000 IN
12'15" REC. 3'30" RIPETERE 2 VOLTE + 10' DEF. (3^ SET.)**

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

**MART: 30' RISC. 20X400 REC. 2' ALTERNARE UN 400M A MV AD UN
400M ALLEGRO + 10 DEF. (5^ SET.)**

MERC: FONDO 1h 20'/30'

**GIOV: FARE IL L'ALLENAMENTO COME QUELLO DEL MATR. DELLA
5^ SET. (1^ SET.)**

GIOV: 30' RISC. 20X200 A MV REC. 2'30" + 10' DEF. (2^ SET.)

**GIOV: 30' RISC. 1X200 REC. 2' A MV 1X400 REC. 2'30" A MV DA
RIPETERE 6/7 VOLTE + 10 DEF. (3^ SET.)**

**GIOV: 30' RISC. 1X3000 A MV REC. 4' + 10X400 REC. 2'30" A MV + 10'
DEF. (4^ SET.)**

GIOV: 30' RISC. 20X200 A MV REC. 2'/2'30" + 10' DEF. (5^ SET.)

VENER: FONDO 1h 20'/30'

SABATO: RIPOSO

DOMEN: ALTERNARE UNA FONDO, UNA MEDIO E UNA GARA.

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

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.

IL SEGUENTE PROGRAMMA E' PER GLI ATLETI DE G. S. MONTESTELLA.