

Programma di allenamento

gare brevi

SETTIMANA 02 - 08

Lunedì	30' di CLR + Potenziamento a carico naturale parte superiore (vedi sotto)
Martedì	Riposo
Mercoledì	13km collinare CL + 10 allunghi da 100 m
Giovedì	Riposo
Venerdì	Gara / Per chi non gareggia 4km di CL + 4km FM + 4km CL
Sabato	Riposo
Domenica	Gara / Per chi non gareggia 16km collinari CLL+ 2km VR10

SETTIMANA 09 - 15

Lunedì	30' di CLR + Potenziamento a carico naturale parte superiore (vedi sotto)
Martedì	Riposo
Mercoledì	25' di CL + 13x80m (9x80 donne) in salita (Pianacce) recuperando stessa distanza di passo; a fine serie recuperare 3' di CLR + 3km (2km donne) di FM + 10' CL
Giovedì	30' di CLR + Potenziamento a carico naturale parte inferiore (vedi sotto) + 10' CLR
Venerdì	30' di CL + 6 x 20" veloci 40" lenti + 10' di CLR / STAGE CON NUOVO CLUB
Sabato	Riposo
Domenica	Gara / Per chi non gareggia 15 km collinari CLL + 3km VR10

SETTIMANA 16 - 22

Lunedì	30' di CLR + Potenziamento a carico naturale parte superiore (vedi sotto)
Martedì	Riposo
Mercoledì	25' di CL + 16X150m (12x150 donne) in salita (chiocciolina) recuperando stessa distanza di passo; a fine serie 4' di CLR + 4km (3km donne) di FM + 10' di CL
Giovedì	30' di CLR + Potenziamento a carico naturale parte inferiore (vedi sotto) + 10' CLR
Venerdì	40' di CL + 8 allunghi da 80m recupero stessa distanza di passo
Sabato	Riposo
Domenica	Gara / Per chi non gareggia 20' di CL + 2x4km di FM con rec 1km di CL + 10' CLR

SETTIMANA 23 - 29

Lunedì	30' di CLR + Potenziamento a carico naturale parte superiore (vedi sotto)
Martedì	Riposo
Mercoledì	25' di CL + 10x300m (7x300m donne) in salita (chiocciolina) recupero stessa distanza di corsa lentissima; a fine serie 5' di CLR + 5km (3km donne) di VR10 + 10' di CL
Giovedì	30' di CLR + Potenziamento a carico naturale parte inferiore (vedi sotto) + 10' CLR
Venerdì	25' di CL + 10 x 20" veloci 40" lenti + 10' CL
Sabato	Riposo
Domenica	Gara / Per chi non gareggia 18km collinari + 6 x 2'veloci 1' lento

Lunedì potenziamento a carico naturale:

30' di corsa lenta rigenerante

+

6 piegamenti sulle braccia larghe (3 donne)

allungo 50m

20 crunch (addominali) mani non dietro la testa ma al petto

allungo 50m

6 piegamenti sulle braccia larghezza spalle (3 donne)

allungo 50m

6 piegamenti sulle braccia strette (3 donne)

20 crunch inverso

+

3x100m in scioltezza

Ripetere il tutto per tre volte

Giovedì potenziamento a carico naturale:

30' di corsa lenta rigenerante

+

20 squat

allungo 100m

30" di skip basso e veloce (sul posto)

allungo 100m

20 affondi avanti (contare solo su una gamba)

allungo 100m

30" di corsa calciata (sul posto)

allungo 100m

+

400m ritmo VR10

Ripetere il tutto per tre volte