

Programma

Divertirsi col caldo con un occhio a settembre

SETTIMANA 28-03/06

Lunedì	50' di corsa lenta + 15 allunghi da 50m rec stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	20' di riscaldamento + Panoramica da fare 1' in spinta 1' in surplace + ritorno dalla panoramica + 10' di defaticamento + 3x1' veloce 1' lento
Giovedì	13km di corsa lenta + 20 allunghi da 50m rec stessa distanza di passo
Venerdì	5km di corsa lenta + 15x30" veloci 30" lenti + 5km di corsa lenta
Sabato	Riposo
Domenica	Gara o collinare di 18km + 2km ritmo 10mila

SETTIMANA 04-10

Lunedì	1h di corsa lenta + 12 allunghi da 100m rec stessa distanza in surplace
Martedì	Riposo
Mercoledì	20' di riscaldamento + 3 x 1000m ritmo mezza rec 1000m di corsa lenta + 10' di defaticamento + 10 allunghi da 50 m recupero stessa distanza di passo
Giovedì	12km di corsa lenta + 1km in spinta + 15 allunghi da 50m rec stessa distanza in surplace
Venerdì	10km di corsa lenta + 10 allunghi da 150m rec 50m di passo 100m in surplace
Sabato	Riposo
Domenica	Gara o collinare di 16km con tutti i tratti in salita da fare in spinta

SETTIMANA 11-17

Lunedì	50' di corsa lenta + 20 allunghi da 50m rec stessa distanza in surplace
Martedì	Riposo
Mercoledì	20' di corsa lenta + 2 volte salita della chiocciolina rec discesa in surplace + 2 volte salita del nuovo stillo rec discesa in surplace + 2 volte salita del vecchio stillo rec discesa in surplace + 20' di defaticamento
Giovedì	10km di corsa lenta + 10 x 1' veloce - 30" lenti
Venerdì	10km di corsa lenta + 15 allunghi da 50m rec stessa distanza in surplace
Sabato	Riposo
Domenica	Gara o collinare di 22km + 1km in spinta

SETTIMANA 18-24

Lunedì	10km di corsa lenta + 20 allunghi da 50m rec stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	20' di corsa lenta + Panoramica da fare 2' in spinta 1' in surplace + ritorno dalla panoramica + 20' di corsa lenta + 10 allunghi da 50m
Giovedì	8km di corsa lenta + 10x1' veloce 30" lenti + 2km di corsa lenta
Venerdì	10km di corsa lenta + 10x150m rec 50m di passo 100m in surplace
Sabato	Riposo
Domenica	Gara o collinare di 15km + 3km ritmo 10mila

SETTIMANA 25-01/07

Lunedì	1h di corsa lenta + 20 allunghi da 50m rec stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	5km di corsa lenta + 12x300m ritmo 10mila rec 100m in surplace + 3km di corsa lenta
Giovedì	13km di lento + 15 allunghi da 50m rec stessa distanza di passo
Venerdì	10km di corsa lenta + 15x30" veloci 30" lenti
Sabato	Riposo
Domenica	Gara o collinare di 16km con tutti i tratti in salita da fare in spinta

SETTIMANA 02-08

Lunedì	1h di corsa lenta + 20 allunghi da 50m rec stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	20' di riscaldamento + 4 x 1000m ritmo mezza rec 1000m di corsa lenta + 10' di defaticamento + 10 allunghi da 50 m recupero stessa distanza di passo
Giovedì	12km di lento + 10 allunghi da 100m rec stessa distanza in surplace
Venerdì	10km di corsa lenta + 20 allunghi da 50m
Sabato	Riposo
Domenica	Gara o collinare di 24km a sensazione + 1km in spinta

SETTIMANA 09-15

Lunedì	50' di corsa lenta + 15 allunghi da 50m rec stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	20' di corsa lenta + cronoscalata della panoramica + ritorno dalla panoramica + 20' di corsa lenta
Giovedì	10km di lento + 15 allunghi da 150m rec 50m di passo 100m in surplace
Venerdì	8km di corsa lenta + 20 allunghi da 50m
Sabato	Riposo
Domenica	Gara o collinare di 17km a sensazione

SETTIMANA 16-22

Lunedì	1h di corsa lenta + 20 allunghi da 50m rec stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	20' di corsa lenta + 6 x 500m ritmo 10mila 500m ritmolento + 15' di corsa lenta
Giovedì	12km di lento + 20 allunghi da 50m
Venerdì	8km di corsa lenta + 10 x 30" veloci 30" lenti
Sabato	Riposo
Domenica	Gara o collinare di 14km + 2km ritmo 10mila

SETTIMANA 23-29

Lunedì	1h di corsa lenta + 20 allunghi da 50m rec stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	20' di corsa lenta + 2x3000m ritmo 10mila rec 1000m di corsa lenta + 15' di corsa lenta
Giovedì	10km di lento + 15 allunghi da 50m rec 50m in surplace
Venerdì	8km di corsa lenta + 20 allunghi da 50m
Sabato	Riposo
Domenica	Gara o collinare di 19km a sensazione

SETTIMANA 30-05/08

Lunedì	1h di corsa lenta + 20 allunghi da 50m rec stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	20' di corsa lenta + cronoscalata della panoramica + ritorno dalla panoramica + 20' di corsa lenta
Giovedì	12km di lento + 30 allunghi da 50m rec 50m di passo
Venerdì	10km di corsa lenta + 10 allunghi da 100m rec 100m in surplace
Sabato	Riposo
Domenica	Gara o collinare di 25km a sensazione

SETTIMANA 06-12

Lunedì	50' di corsa lenta + 15 allunghi da 50m rec stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	20' di corsa lenta + 10x400m ritmo 10mila rec 200m di corsa lenta + 15' di corsa lenta
Giovedì	10km di lento + 20 allunghi da 50m
Venerdì	8km di corsa lenta + 15 allunghi da 150m rec 50m di passo 100m in surplace
Sabato	Riposo
Domenica	Gara o collinare di 14km + 3km a ritmo 10mila

