

Per maggiori informazioni/Fore more info: andrea.giocondi@6piu.it

SETTIMANA 1 WEEK 1	10/07 ★	11/07	12/07 ★	13/07	14/07 ★	15/07	16/07 ★
Agenda di allenamento (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
Allenamento	R.C.L. - Ritmo Corsa Lenta 40' + 8 All. da 100 m. rec 1' (esegui il recupero di passo a tornare dietro) – Intensità media	R.C.L. - Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	FRT - Risc. 10' R.C.L. + Fartlek alterna 2'/1' ripeti 10 (senza sosta nella corsa alterna Ritmo Corsa Media con Ritmo Corsa Lenta) – Intensità alta	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 50' (esegui la corsa su percorso vallonato, salite di diverse lunghezze e pendenza) – Intensità medio alta	Riposo	R.L.L. – 1' Lungo Lento 12 Km. (Ritmo Lungo Lento, allenamento fondamentale specifico – Intensità media 12.0 Km
Training	<i>Slow run 40' + 8 100m Stretches (Medium Intensity)</i>	<i>Slow Running 40'</i>	<i>Warm-up 10' + Fartlek 2'/1' repeat 10 (High Intensity)</i>	<i>Slow Running 40'</i>	<i>Slow Running 50' - run on valley terrain (Medium-high Intensity)</i>	<i>Rest</i>	<i>First Long Slow Run 12 Km. (Medium Intensity)</i>

R.C.L. = Ritmo Corsa Lenta. Segui il ritmo che trovi nella tabella del test

Risc. = Riscaldamento, corsa di attivazione e preparazione alla fase successiva dell'allenamento

FRT = Fartlek, alternanza di andature. Come da allenamento riportato si passa da un ritmo all'altro secondo programma

R.L.L. = Ritmo Lungo Lento, andatura di corsa vicino al ritmo gara maratona.

R.C.M. = Ritmo Corsa Media, andatura di corsa più veloce della corsa lenta, senza esagerare gestendo tutta la lunghezza e distanza riportata in allenamento.

I.T. = Interval Training, prove ripetute su distanza prestabilita come da allenamento, intervallate da recupero.

R.C.P. = Ritmo Corsa Progressiva, si parte con un ritmo di corsa lenta per incrementare sempre più l'andatura fino a terminare con un ritmo di corsa media.

All. = allunghi in Corsa con andatura veloce pari al 70% circa della velocità massima. Lunghezza 100/80 m. in piano

m. = metri

Km. = chilometri

' = minuti

★ = allenamento fondamentale specifico non saltare

★ = allenamento possibilmente da eseguire ma non specifico

Per maggiori informazioni/Fore more info: andrea.giocondi@6piu.it

SETTIMANA 2 WEEK 2	17/07 ★	18/07	19/07 ★	20/07	21/07 ★	22/07	23/07 ★
Agenda di allenamento (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
Allenamento	R.C.L. - Ritmo Corsa Lenta 40' + 10 All. da 100 m. rec 1' (esegui il recupero di passo a tornare dietro) – Intensità media	Stretching Base Stretching di avvio da Top Runner R.C.L. - Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	FRT - Risc. 10' R.C.L. + Fartlek alterna 3'/1' ripeti 10 (senza sosta nella corsa alterna Ritmo Corsa Media con Ritmo Corsa Lenta) – Intensità alta	Stretching Base Stretching di avvio da Top Runner R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 50' (esegui la corsa su percorso vallonato, salite di diverse lunghezze e pendenza) – Intensità medio alta	Stretching Base Stretching di avvio da Top Runner	FRT – Risc. 10' R.C.L. + Fartlek alterna le andature 5' Ritmo Corsa Lenta con 5' Ritmo Corsa Media, ripeti 6 (Allenamento fondamentale specifico – Intensità alta)
Training	<i>Slow Run 40' + 10 x 100 m. Stretches (Medium Intensity)</i>	<i>Basic Stretching + Slow Running 40'</i>	<i>Warm-up 10' + Fartlek 3'/1' repeat 10 (High Intensity)</i>	<i>Basic Stretching + Slow Running 40'</i>	<i>Slow Running 50' - run on valley terrain (Medium-high Intensity)</i>	<i>Basic Stretching</i>	<i>Warm-up 10' + Fartlek 5' slow/5' medium repeat 6 (High Intensity)</i>

R.C.L. = Ritmo Corsa Lenta. Segui il ritmo che trovi nella tabella del test

Risc. = Riscaldamento, corsa di attivazione e preparazione alla fase successiva dell'allenamento

FRT = Fartlek, alternanza di andature. Come da allenamento riportato si passa da un ritmo all'altro secondo programma

R.L.L. = Ritmo Lungo Lento, andatura di corsa vicino al ritmo gara maratona.

R.C.M. = Ritmo Corsa Media, andatura di corsa più veloce della corsa lenta, senza esagerare gestendo tutta la lunghezza e distanza riportata in allenamento.

I.T. = Interval Training, prove ripetute su distanza prestabilita come da allenamento, intervallate da recupero.

R.C.P. = Ritmo Corsa Progressiva, si parte con un ritmo di corsa lenta per incrementare sempre più l'andatura fino a terminare con un ritmo di corsa media.

All. = allunghi in Corsa con andatura veloce pari al 70% circa della velocità massima. Lunghezza 100/80 m. in piano

m. = metri

Km. = chilometri

' = minuti

★ = allenamento fondamentale specifico non saltare

★ = allenamento possibilmente da eseguire ma non specifico