

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

SETTIMANA 11 WEEK 11	18/09 ★	19/09	20/09 ★	21/09	22/09 ★	23/09	24/09 ★
Agenda di allenamento (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
Allenamento	Stretching da runner (Tabella Bob Anderson) Allungamento muscolare total body R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	R.C.L. - Ritmo Corsa Lenta 60' – Intensità bassa	Risc. 15' R.C.L. + I.T. (Interval Training) 20x400 m. rec. 200 m. in R.C.L. – Intensità medio alta	Stretching da runner (Tabella Bob Anderson) Allungamento muscolare total body Best Power Esercizi per definire e scolpire Total Body	Ritmo Corsa Lenta 20' + 10 All. (alterna 30'' ritmo corsa in allungo veloce con 30'' in R.C.L.) termina con ulteriori 20' R.C.L. (esegui tutto in continuità) – Intensità media 0:50:00 55 TSS	Stretching da runner (Tabella Bob Anderson) Allungamento muscolare total body R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	Alterna le andature 4' R.C.L. con 10' R.C.M. ripeti 8 (allenamento fondamentale specifico, alterna Ritmo Corsa Media con Ritmo Corsa Lenta) – Intensità alta 1:52:00 151 TSS
Training	Stretching by runner (Bob Anderson table) Slow run 40' – optional training (Low Intensity)	Slow run 60' (Low Intensity)	Warm-up 15' + Interval Training 20x400 m. – recovery 200 m. Slow run (Medium-High Intensity)	Stretching by runner (Bob Anderson table) Best Power Exercises to define and sculpt total body	Slow run 20' + 10 Stretches (30'' stretch fast and 30'' slow run alternate) End with slow run 20' (Medium Intensity) 0:50:00	Stretching by runner (Bob Anderson table) Slow run 40' – optional training (Low Intensity)	4' slow run and 10' medium rhythm alternate repeat 8 (fundamental specific training) (High Intensity) 1:52:00

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 12 WEEK 12	25/09 ★	26/09	27/09 ★	28/09	29/09 ★	30/09	1/10 ★
Agenda di allenamento (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
Allenamento	Stretching da runner (Tabella Bob Anderson) Allungamento muscolare total body R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 60' – Intensità bassa	Risc. 15' R.C.L. + I.T. (Interval Training) 10x1000 m. rec. 400 m. in R.C.L. – Intensità medio alta	Relax e Recupero (cura la respirazione) Relax con gambe a parete e respirazione diaframmatica, massaggio per l'intera colonna	Ritmo Corsa Lenta 20' + 10 All. (alterna 30'' ritmo corsa in allungo veloce con 30'' in R.C.L.) termina con ulteriori 20' R.C.L. (esegui tutto in continuità) – Intensità media	Stretching da runner (Tabella Bob Anderson) Allungamento muscolare total body R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	R.L.L. – Ritmo Lungo Lento 34 Km. (allenamento fondamentale specifico) – Intensità alta 34.0 Km.
Training	Stretching by runner (Bob Anderson table) Slow run 40' – optional training (Low Intensity)	Slow run 60' (Low Intensity)	Warm-up 15' + Interval Training 10x1000 m. – recovery 400 m. Slow run (Medium-High Intensity)	Relax and recovery (takes care of the breathing) Relax with wall legs and diaphragmatic breathing, massage for the entire column	Slow run 20' + 10 Stretches (30'' stretch fast and 30'' slow run alternate) End with slow run 20' (Medium Intensity)	Stretching by runner (Bob Anderson table) Slow run 40' – optional training (Low Intensity)	Long slow rhythm run 34 Km. - fundamental specific training (High Intensity) 34.0 Km.

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