

Per maggiori informazioni/Fore more info: [andrea.giocondi@6piu.it](mailto:andrea.giocondi@6piu.it)

SETTIMANA 13 WEEK 13	2/10 ★	3/10	4/10 ★	5/10	6/10 ★	7/10	8/10 ★
<b>Agenda di allenamento</b> (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
<b>Allenamento</b>	<b>Stretching da runner (Tabella Bob Anderson)</b> Allungamento muscolare total body  <b>R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40'</b> (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	<b>R.C.L. - Ritmo Corsa Lenta 60'</b> – Intensità bassa	<b>Risc. 15' R.C.L. + I.T. (Interval Training) 10x1000 m. rec. 400 m. in R.C.L. – Intensità medio alta</b>	<b>Relax e Recupero (cura la respirazione)</b> Relax con gambe a parete e respirazione diaframmatica, massaggio per l'intera colonna	<b>Ritmo Corsa Lenta 20' + 10 All.</b> (alterna 30'' ritmo corsa in allungo veloce con 30'' in <b>R.C.L.</b> ) termina con ulteriori 20' <b>R.C.L.</b> (esegui tutto in continuità) – Intensità media	<b>Stretching da runner (Tabella Bob Anderson)</b> Allungamento muscolare total body  <b>R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40'</b> (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	<b>Risc. 10' R.C.L. + 21 Km. Ritmo Corsa Media – Intensità alta 21.0 Km.</b>
<b>Training</b>	<b>Stretching by runner (Bob Anderson table)</b>  <b>Slow run 40' – optional training (Low Intensity)</b>	<b>Slow run 60' (Low Intensity)</b>	<b>Warm-up 15' + Interval Training 10x1000 m. – recovery 400 m. Slow run (Medium-High Intensity)</b>	<b>Relax and recovery (takes care of the breathing)</b> Relax with wall legs and diaphragmatic breathing, massage for the entire column	<b>Slow run 20' + 10 Stretches (30'' stretch fast and 30'' slow run alternate)</b> End with slow run 20' (Medium Intensity)	<b>Stretching by runner (Bob Anderson table)</b>  <b>Slow run 40' – optional training (Low Intensity)</b>	<b>Warm-up 10' + 21 Km. Medium rhythm run (High Intensity) 21.0 Km.</b>

**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](mailto:andrea.giocondi@6piu.it)

SETTIMANA 14 WEEK 14	9/10 ★	10/10	11/10 ★	12/10	13/10 ★	14/10	15/10 ★
Agenda di allenamento (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
Allenamento	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40’ (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	FRT – Risc. 10’ R.C.L. + Fartlek 1’/1’ ripeti 12 (alterna Ritmo Corsa Media con Ritmo Corsa Lenta) – Intensità media	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 60’ – Intensità bassa	Relax e Recupero (cura la respirazione) Relax con gambe a parete e respirazione diaframmatica, massaggio per l’intera colonna  Best Core – i 5 migliori esercizi per scolpire la parete Addominale	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 60’ – Intensità bassa	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40’ (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	Risc. 20’ R.C.L. + I.T. (Interval training) 6x1.000 m. rec. 400 m. in R.C.L. – Intensità alta
Training	Slow run 40’ – optional training (Low Intensity)	Warm-up 10’ slow run + Fartlek 1’/1’ repeat 12 (Medium and Slow Intensity alternate)	Slow run 60’ – (Low Intensity)	Relax and recovery (takes care of the breathing) Relax with wall legs and diaphragmatic breathing, massage for the entire column  Best Core – top 5 exercises for the abs	Slow run 60’ – (Low Intensity)	Slow run 40’ – optional training (Low Intensity)	Warm-up 20’ + I.T. (Interval training) 6x1.000 m. recovery 400 m. slow run (High Intensity)

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