

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

SETTIMANA 15 WEEK 15	16/10	17/10	18/10 ★	19/10	20/10	21/10	22/10
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	R.C.L. - Ritmo Corsa Lenta 60’ – Intensità bassa	FRT – Risc. 10’ R.C.L. + Fartlek 1’/1’ ripeti 10 (alterna Ritmo Corsa Media con Ritmo Corsa Lenta)	Stretching da runner (Tabella Bob Anderson)	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40’ (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	Stretching da runner (Tabella Bob Anderson) Allungamento muscolare total body	
Training	Slow run 40’ – optional training (Low Intensity)	Slow run 60’ (Low Intensity)	Warm up 10’ slow run + Fartlek 1’/1’ repeat 10 (Medium rhythm run and slow run alternate)	Stretching by runner (Bob Anderson table)	Slow run 40’ – optional training (Low Intensity)	Stretching by runner (Bob Anderson table)	



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