

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

SETTIMANA 3 WEEK 3	24/07 ★	25/07	26/07 ★	27/07	28/07 ★	29/07	30/07 ★
Agenda di allenamento (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
Allenamento	R.C.L. - Ritmo Corsa Lenta 50' + 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	Risc. 15' Ritmo Corsa Lenta + I.T. (Interval Training) ripetute 8 x 1.000m. rec. 2' – Intensità alta	Stretching Base (Stretching di avvio da Top Runner) Tabella funzionale Running (Esercitazioni funzionali per migliorare tecnica, la spinta del piede, ed economicità in corsa)	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) R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	R.L.L. – Ritmo Lungo Lento 16Km (allenamento fondamentale specifico) – Intensità alta 16.0 Km.
Training	Slow run 50' + 10x100 m. Stretches – recovery 1' (Medium Intensity)	Basic Stretching Slow run 40' - optional training (Low Intensity)	Warm-up 15' slow run + Interval Training 8x1000 m. – recovery 2' (High Intensity)	Basic Stretching Running Functional Table Functional exercises to improve technique, foot thrust and economy in running	Slow 50' run on valley terrain (Medium-High Intensity)	Basic Stretching Slow run 40' - optional training (Low Intensity)	Long slow rhythm run 16 Km. - fundamental specific training (High Intensity) 16.0 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

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

SETTIMANA 4 WEEK 4	31/07 ★	1/08	2/08 ★	3/08	4/08 ★	5/08	6/08 ★
Agenda di allenamento (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
Allenamento	R.C.L. - Ritmo Corsa Lenta 50' + 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	Risc. 15' Ritmo Corsa Lenta + I.T. (Interval Training) ripetute 10x400 m. rec. 1'30" – Intensità alta	Tabella funzionale Running (Esercitazioni funzionali per migliorare tecnica, la spinta del piede, ed economicità in corsa) Stretching global postural (Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore)	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 50' (esegui la corsa su percorso vallonato, salite di diverse lunghezze e pendenza) – Intensità medio alta	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	R.C.P. – Ritmo Corsa Progressivamente Crescente. Eseguì step di incremento al ritmo (aumenta ogni 2 Km. circa di 5"10" a step) per un totale di 14 Km. – Intensità alta 14.0 Km.
Training	Slow run 50' + 10x100 m. Stretches – recovery 1' (Medium Intensity)	Basic Stretching Slow run 40' - optional training (Low Intensity)	Warm-up 15' slow run + Interval Training 10x400 m. – recovery 1'30" (High Intensity)	Running Functional Table Stretching global postural for the entire rear kinetic chain	Slow 50' run on valley terrain (Medium-High Intensity)	Slow run 40' - optional training (Low Intensity)	Pace Race progressively increasing – every 2 Km. about 5"10" every step for a total of 14 Km. (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