

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

| SETTIMANA 5<br>WEEK 5  | 7/08<br>★   | 8/08  | 9/08<br>★  | 10/08  | 11/08<br>★  | 12/08   | 13/08<br>★   |
|--|---|---|--|--|---|---|--|
| Agenda di allenamento<br>(Scrivi qui le tue emozioni)<br><i>Training book (Write here your feelings)</i> |   |   |  |  |   |   |  |
| <b>Allenamento</b>   | <b>R.C.L.</b> - Ritmo Corsa Lenta 50' + All. 8x100 m. rec. 1' – Intensità media | <b>Stretching global postural</b><br>Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore<br><br><b>R.C.L.</b> - Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa | <b>FRT</b> – Risc. 10' R.C.L. + Fartlek 800 m./200 m. ripeti 10 (alterna Ritmo Corsa Media con Ritmo Corsa Lenta) – Intensità medio alta | <b>Tabella funzionale Running</b><br>Esercitazioni funzionali per migliorare tecnica, la spinta del piede, ed economicità in corsa<br><br><b>Stretching global postural</b><br>Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore | <b>R.C.L.</b> – Ritmo Corsa Lenta 60' – Intensità bassa | <b>Stretching global postural</b><br>Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore<br><br><b>R.C.L.</b> – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa | <b>R.L.L.</b> – Ritmo Lungo Lento 20Km. (allenamento fondamentale specifico) – Intensità alta 20.0 Km. |
| <b>Training</b>  | <b>Slow run 50' + 8x100 m. Stretches – recovery 1' (Medium Intensity)</b>       | <b>Stretching global postural</b><br><br><b>Slow run 40' – optional training (Low Intensity)</b>  | <b>Warm-up 10' slow run + Fartlek 800 m./200 m. repeat 10 (Medium and Slow Intensity alternate)</b>                                      | <b>Running Functional Table</b><br><br><b>Stretching global postural for the entire rear kinetic chain</b>   | <b>Slow run 60' (Low Intensity)</b>                     | <b>Stretching global postural</b><br><br><b>Slow run 40' – optional training (Low Intensity)</b>  | <b>Long slow rhythm run 20 Km. - fundamental specific training (High Intensity) 20.0 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 6<br>WEEK 6   | 14/08<br>★   | 15/08   | 16/08<br>★   | 17/08  | 18/08<br>★   | 19/08   | 20/08<br>★   |
|---|--|---|--|--|--|---|--|
| <b>Agenda di allenamento</b><br>(Scrivi qui le tue emozioni)<br><i>Training book (Write here your feelings)</i> |  |   |  |  |  |   |  |
| <b>Allenamento</b>  | <b>Stretching global postural</b><br>Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore<br><br><b>R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40'</b><br>(allenamento facoltativo) – Intensità bassa | <b>R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 60'</b> – Intensità bassa | <b>FRT – Risc. 10'</b><br><b>R.C.L. + Fartlek 800 m./200 m. ripeti 10</b> (alterna Ritmo Corsa Media con Ritmo Corsa Lenta) – Intensità medio alta | <b>Tecniche di Relax e Recupero muscolare, cura la respirazione</b><br>Relax con gambe a parete e respirazione diaframmatica, massaggio per l'intera colonna<br><br><b>Tonificazione Top</b><br>I 6 migliori esercizi per scolpire la parete Addominale. | <b>Stretching global postural</b><br>Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore<br><br><b>R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 60'</b><br>(allenamento facoltativo) – Intensità bassa | <b>R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 50' + All. 8x100 m. rec. 1'</b> – Intensità media | <b>R.C.P. – Ritmo Corsa</b><br>Progressivamente Crescente.<br>Esegui step di incremento al ritmo ogni 2 Km. (aumenta circa di 5"/10" a step) per un totale di 16 Km. – Intensità alta 16.0 Km. |
| <b>Training</b>   | <b>Stretching global postural</b><br><br><b>Slow run 40'</b> – optional training (Low Intensity)   | <b>Slow run 60'</b> (Low Intensity)                     | <b>Warm-up 10' slow run + Fartlek 800 m./200 m. repeat 10</b> (Medium and Slow Intensity alternate)  | <b>Relax and muscle recovery techniques</b><br><br><b>Top body's toning</b>  | <b>Stretching global postural</b><br><br><b>Slow run 60'</b> – optional training (Low Intensity)   | <b>Slow run 50' + 8x100 m. Stretches – recovery 1'</b> (Medium Intensity)       | <b>Pace Race progressively increasing – every 2 Km. about 5'10" every step for a total of 16 Km. (High Intensity)</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