

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

SETTIMANA 7 WEEK 7	21/08 ★	22/08	23/08 ★	24/08	25/08 ★	26/08	27/08 ★
<b>Agenda di allenamento</b> (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
<b>Allenamento</b>	<b>Stretching global postural</b> Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore  <b>R.C.L.</b> - Ritmo Corsa Lenta 50' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	<b>R.C.L.</b> - Ritmo Corsa Lenta 50' (esegui la corsa su percorso vallonato, salite di diverse lunghezze e pendenza) – Intensità medio alta	<b>FRT</b> – Risc. 10' R.C.L. + Fartlek 800 m./200 m. ripeti 12 (alterna Ritmo Corsa Media con Ritmo Corsa Lenta) – Intensità medio alta	<b>Relax e Recupero (cura la respirazione)</b> Relax con gambe a parete e respirazione diaframmatica, massaggi per l'intera colonna. Tabella Re...  <b>Tonificazione Top</b> I 6 migliori esercizi per scolpire la parete Addominale.	<b>R.C.L.</b> – Ritmo Corsa Lenta 60' – Intensità bassa	<b>Stretching global postural</b> Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore  <b>R.C.L.</b> – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	<b>R.L.L.</b> – Ritmo Lungo Lento 24Km. (allenamento fondamentale specifico) – Intensità alta 24.0 Km.
<b>Training</b>	<b>Stretching global postural</b>  <b>Slow run 50' – optional training (Low Intensity)</b>	<b>Slow 50' run on valley terrain (Medium-High Intensity)</b>	<b>Warm-up 10' slow run + Fartlek 800 m./200 m. repeat 12 (Medium and Slow Intensity alternate)</b>	<b>Relax and muscle recovery techniques</b>  <b>Top body's toning</b>	<b>Slow run 60' (Low Intensity)</b>	<b>Stretching global postural</b>  <b>Slow run 40' – optional training (Low Intensity)</b>	<b>Long slow rhythm run 24 Km. - fundamental specific training (High Intensity) 24.0 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 8 WEEK 8	28/08 ★	29/08	30/08 ★	31/08	1/09 ★	2/09	3/09 ★
Agenda di allenamento (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
<b>Allenamento</b>	<b>Stretching global postural</b> Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore  <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>FRT – Risc. 10'</b> R.C.L. + Fartlek 800 m./200 m. ripeti 15 (alterna Ritmo Corsa Media con Ritmo Corsa Lenta) – Intensità medio alta	<b>Tecniche di Relax e Recupero muscolare, cura la respirazione</b> Relax con gambe a parete e respirazione diaframmatica, massaggio per l'intera colonna  <b>Tonificazione Top</b> I 6 migliori esercizi per scolpire la parete Addominale.	<b>Stretching global postural</b> Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore  <b>R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 60'</b> (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> Progressivamente Crescente. Esegui step di incremento al ritmo ogni 2 Km. (aumenta circa di 5"/10" a step) per un totale di 18 Km. – Intensità alta 18.0 Km.
<b>Training</b>	<b>Stretching global postural</b>  <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 15</b> (Medium and Slow Intensity alternate)	<b>Relax and muscle recovery techniques</b>  <b>Top body's toning</b>	<b>Stretching global postural</b>  <b>Slow run 60'</b> – optional training (Low Intensity)	<b>Slow run 50' + 8x100 m. – recovery 1'</b> (Medium Intensity)	<b>Pace Race progressively increasing – every 2 Km. about 5'10" every step for a total of 18 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