

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

SETTIMANA 9 WEEK 9	4/09 ★	5/09	6/09 ★	7/09	8/09 ★	9/09	10/09 ★
Agenda di allenamento (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
Allenamento	Stretching global postural Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore R.C.L. - Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	R.C.L. - Ritmo Corsa Lenta 60' – Intensità bassa	Risc. 15' R.C.L. + I.T. (Interval Training) 10x400 m. rec. 200 m in R.C.L. – Intensità medio alta	Best Power Esercizi per definire e scolpire Total Body Stretching da runner (Tabella Bob Anderson) Allungamento muscolare total body	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 50' (esegui su terreno vallonato, salite di diverse lunghezze e pendenza) – Intensità medio alta	Stretching global postural Stretching globale con tecniche posturali per l'intera catena cinetica posteriore R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	Alterna le andature 4' R.C.L. con 8' R.C.M. ripeti 8 (allenamento fondamentale specifico, alterna Ritmo Corsa Media con Ritmo Corsa Lenta) – Intensità alta 1:36:00
Training	Stretching global postural Slow run 40' – optional training (Low Intensity)	Slow run 60' (Low Intensity)	Warm-up 15' slow run + Interval Training 10x400 m. – recovery 200 m. slow run (Medium-High Intensity)	Best Power Exercises to define and sculpt total body Stretching by runner (Bob Anderson table)	Slow run 50' on valley terrain (Medium-High Intensity)	Stretching global postural Slow run 40' – optional training (Low Intensity)	4' slow run and 8' medium rhythm alternate repeat 8 (fundamental specific training) (High Intensity) 1:36:00

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 10 WEEK 10	11/09 ★	12/09	13/09 ★	14/09	15/09 ★	16/09	17/09 ★
Agenda di allenamento (Scrivi qui le tue emozioni) <i>Training book (Write here your feelings)</i>							
Allenamento	Stretching da runner (Tabella Bob Anderson) Allungamento muscolare total body R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 60' – Intensità bassa	Risc. 15' R.C.L. + I.T. (Interval Training) 14x400 m. rec. 200 m. in R.C.L. – Intensità medio alta	Stretching da runner (Tabella Bob Anderson) Allungamento muscolare total body Best Power Esercizi per definire e scolpire total body	Ritmo Corsa Lenta 20' + 10 All. (alterna 30'' ritmo corsa in allungo veloce con 30'' in R.C.L.) termina dopo gli allunghi con ulteriori 20' R.C.L. (esegui tutto in continuità) – Intensità media 0:50:00 55 TSS	Stretching da runner (Tabella Bob Anderson) Allungamento muscolare total body R.C.L. – Ritmo Corsa Lenta 40' (allenamento facoltativo) – Intensità bassa	R.L.L. – Ritmo Lungo Lento 28 Km. (allenamento fondamentale specifico) – Intensità alta 28.0 Km.
Training	Stretching by runner (Bob Anderson table) Slow run 40' – optional training (Low Intensity)	Slow run 60' (Low Intensity)	Warm-up 15' slow run + Interval Training 14x400 m. – recovery 200 m. slow run (Medium-High Intensity)	Stretching by runner (Bob Anderson table) Best Power Exercises to define and sculpt total body	Slow run 20' + 10 Stretches (30'' stretch fast and 30'' slow run alternate) End with slow run 20' (Medium Intensity)	Stretching by runner (Bob Anderson table) Slow run 40' – optional training (Low Intensity)	Long slow rhythm run 28 Km. - fundamental specific training (High Intensity) 28.0 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