

## Programma per amatore di medio livello – 4 allenamenti settimanali

### 1^ Settimana

- 1) 1h di CL + 6/8 allunghi di 80/100 mt rec in souplesse + stretching
- 2) 20' min di Riscaldamento + 8 x 100 mt veloci in salita rec 100mt di passo
- 3) 1h di CL + stretching
- 4) 1h di CL con ultimi 20' in progressione da CL a CM + 6/8 allunghi di 80/100 mt

### 2^ Settimana

- 1) 1h di CL con ultimi 20' in progressione da CL a CM + 6/8 allunghi di 80/100 mt
- 2) 20' min di Riscaldamento + 8 x 150 mt veloci in salita rec 150mt di passo
- 3) 1h 10' di CL + 6/8 allunghi di 80/100 mt rec in souplesse + stretching
- 4) 20' min di Riscaldamento + 5 x 3' veloci + rec 5' di CL

### 3 ^ Settimana

- 1) Riscald + 12 x 150 mt. vel in salita rec 150 mt di passo + 20' di corsa progr. (10' CL + 7' CM + 3' CV)
- 2) 1h di CL + 6/8 allunghi di 80/100 mt + stretching
- 3) Riscaldamento + 8 x 2' min. di CV rec 3' di CL
- 4) 1h 10'di CL di cui gli ultimi 20/30' su circuito possibilmente ondulato

### 4^ Settimana

- 1) 50' di CL + 6/8 allunghi di 80/100 mt rec 1'min in souplesse
- 2) 20' di Riscaldamento + 10 x 1' vel rec 2' di CL
- 3) 50' di CL + 6/8 allunghi di 80/100 mt rec 1'min in souplesse + stretching
- 4) 20' di Riscaldamento + 4 Km di CM + 1 km di CL + 3 km di CM + 1 km di CL + 1 km di CV

### 5^ Settimana

- 1) 1h' di CL + 6/8 allunghi di 80/100 mt rec 1'min in souplesse + stretching
- 2) 20' Riscald. + 10 x 200 mt. in salita rec 200mt. di passo + 20' di corsa progressiva da CL a CM
- 3) 1h 15' di CL con ultimi 25' in progressione da lento a medio/veloce
- 4) 20' Riscald. + 7 x 3' min. di corsa veloce rec 4' di CL

### 6 ^ Settimana

- 1) 50' di CL + 6/8 allunghi di 80/100 mt
- 2) Riscaldamento + 8 x 2' min. di corsa veloce rec 2' di CL
- 3) 1h' di CL + 6/8 allunghi di 80/100 mt rec 1'min in souplesse
- 4) Riscald. + 4 km. di CM + 1 km di CL + 4 km CM + 1 km CL + 2 km di CV

### 7^ Settimana

- 1) 1h 10' di CL con ultimi 20' in progressione da CL a CV (10' CM + 7' CMV + 3' CV)
- 2) Riscald + 2 x 2000 rec 5' in souplesse + 2 x 1000 rec 3' in souplesse
- 3) 1h di CL + 10 allunghi di 100 mt + stretching
- 4) Riscald + 6 km di CV

### 8^ Settimana

- 1) 50'/1h di CL + stretching
- 2) Riscaldamento + 12 x 400 (o 10 x 500 mt) veloci rec. 200 (o 300 mt.) in souplesse
- 3) 30/40' di CL + 6/8 allunghi di 80 mt + stretching
- 4) Gara km. 10