

Programma di allenamento variante B

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h lento + 10 allunghi 100m
Martedì	30' risc. + 6X1000 + 2X500 rec. 500m + 10' defat.
Mercoledì	1 ^h lento + 10 allunghi 100m
Giovedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. 8km medio + 10' defat.
Sabato	30' risc. + 10 salite 100m ritorno al passo + 20' medio
Domenica	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi 100m
Martedì	30' risc. + 3X2000 + 1000 + 500 rec. 500m + 10' defat.
Mercoledì	30' risc. + 10 salite 150m ritorno al passo + 20' medio
Giovedì	1 ^h 15' lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. 10km medio + 10' defat.
Sabato	30' risc. + 10 salite 200m ritorno al passo + 10X300 rec. 200m
Domenica	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m

TERZA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h lento + 10 allunghi 100m
Martedì	30' risc. + 1000 rec. 4' + 4X1500 (ultimi 500m + vel. 5") rec. 4' + 10' def.
Mercoledì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi 100m
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. + 12km medio + 10' defat.
Sabato	1 ^h 10' lento + 10 allunghi 100m
Domenica	30' risc. + 1000 rec. 4' + 10X300 rec. 300m f.s. rec. 4' + 1000 + 10' defat.

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h lento + 10 allunghi 100m
Martedì	30' risc. + 3X1500 rec.500m + 6X500 rec. 500m + 10' def.
Mercoledì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi 100m
Giovedì	30' risc. + 3km medio rec. 5' + 8X500(300 vel. , 200 len.) + 10' defat.
Venerdì	1 ^h lento + 10 allunghi 100m
Sabato	40' lento + 2km (100m in allungo, 100m lento)
Domenica	30' risc. + 12km medio + 1000 veloce + 10' defat.

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi 100m
Martedì	1 ^h lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	30' risc. + 6X1000m(500 r.g. ', 500 3-5" più veloci) re. 4' + 10' defat.
Giovedì	1 ^h lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. + 2X(5X200) f.s. rec. 3/6' + 10' defat.
Sabato	50' lento + 10 allunghi
Domenica	30' risc. 3X1000 r.g. rec. 3' + 4X500 più veloci r.g. rec. 3' + 10' defatic.

SESTA SETTIMANA

Lunedì	1 ⁿ lento + 10 allunghi 100m
Martedì	1 ⁿ 10' lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	30' risc. + 2X1000 rec.500m, + 6X500 rec. 300m + 10' defat.
Giovedì	1 ⁿ lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. + 6X100 rec. 100m + 500m
Sabato	Riposo
Domenica	GARA !!!