

Programma di allenamento variante B

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m
Martedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	30' risc. + 10km medio + 10 allunghi 100m
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. 8km medio rec. 1000m + 2000 vloce + 10' defat.
Sabato	Riposo
Domenica	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	30' riscal. + 1000 rec. 5' + 12X300 rec. 1'30" f.s. rec. 5' + 1000 + 10' defat.
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	30' risc. + 8X1000 rec. 2' + 10' defat.
Giovedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. 10km medio rec. 1000m + 2000 vloce + 10' defat.
Sabato	40' lento + 10 allunghi 100m
Domenica	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m

TERZA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m
Martedì	30' risc. + 10X1000 rec. 2' + 10' def.
Mercoledì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. 12km medio rec. 1000m + 2000 vloce + 10' defat.
Sabato	50' lento + 10 allunghi 100m
Domenica	1 ^h 30' lento + 10 allunghi 100m

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	30' risc. + 20X500 (500 r.g. , 500 r.g. +20") + 1000 veloce + 10' defat.
Martedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi 100m
Giovedì	30' lento + 20' medio + 20' lento + 20' medio rec. 5' + 1000 veloce
Venerdì	1 ^h 30' lento + 10 allunghi 100m
Sabato	1 ^h 10' lento + 10 allunghi 100m
Domenica	30' risc. + 12km medio progr. (4+4+4)+ 1000 veloce + 10' defat.

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m
Martedì	1 ^h lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	30' riscal. + 12X1000 rec. 2' + 10' defat.
Giovedì	1 ^h lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' riscal. + 1000 rec. 5' + 12X300 rec. 1'30" f.s. rec 5' +1000 + 10' defat.
Sabato	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m
Domenica	30' risc. 1000 rec. 5' + 5X400 + 8X200 + 10' defatic.

SESTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi 100m
Martedì	1 ^h lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	30' risc. + 3000 r.g. rec. 6' + 1000 più veloce, rec.5' + 4X400 rec. 1'30" + 10' defat.
Giovedì	50' lento + 10' progressione
Venerdì	50' lento + 10 allunghi da 100m rec. 100m
Sabato	Riposo
Domenica	GARA !!!