

Programma di allenamento di otto settimane

Il programma in oggetto è stato gentilmente concesso dall'allenatore federale SERGIO CECCONI, per essere pubblicato sul sito www.mariomoretti.it. Può essere utilizzato, copiato su altri siti senza alcuna restrizione. E' comunque gradita una menzione al sito di origine.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi + 6X1000 recupero 2' + 10' defaticamento
Giovedì	1 ^h lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi + 4X2000 recupero 3' + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 8Km medio + 10' defaticamento

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi + 8X1000 recupero 2' + 10' defaticamento
Giovedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi d 100m + 3X2000 rec. 3' + 3X1000 rec. 2' + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	1 ^h 20' lento (50' lento + 30' progressivo) + 10' defaticamento

TERZA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi + 10X1000 recupero 2' + 10' defaticamento
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi d 100m + 1000 rec. 4' + 12X400 rec. 1' + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 10km medio+ 10' defaticamento

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi + 6X1500 (ultimi 500m più veloci di 5" recupero 3' + 10' defaticamento)
Giovedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi d 100m + 1000 rec. 4' + 12X400 rec. 1' + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 14km medio+ 10' defaticamento

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi + 3000 rec. 3' + 2X2000 rec. 3' + 3X1000 re. 3' + 10' defaticamento
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi d 100m + 20X500 (500 r.g. , 500 r.g. +20")+ 10' defaticamento (r.g. = ritmo gara riferito ad una gara di 10km)
Sabato	Riposo
Domenica	1 ^h 40' lento (1 ^h lento + 40' più veloci di 10" km)

SESTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 15' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	30' risc + 10 allunghi da 100m +2000 rec. 4' + 12X400 rec. 1' + 10' defat.
Mercoledì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi + 2X1000 + 2X3000 + 2X2000 rec. 3' + 10' defat.
Sabato	Riposo
Domenica	1 ^h 30' lento + 10 allunghi 100m

SETTIMA SETTIMANA

Lunedì	30' risc. + 10 allunghi da 100m + 16km medio
---------------	--

Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Giovedì	30' risc. + 10 allunghi da 100m + 3X3000 rec.3' + 2X2000 rec. 2'
Venerdì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Sabato	Riposo
Domenica	1 ^h 30' lento + 10 allunghi 100m

OTTAVA SETTIMANA

Lunedì	30' risc. + 10 allunghi d 100m + 20X500 (500 r.g. , 500 r.g. +20")+ 10' defaticamento (r.g. = ritmo gara riferito ad una gara di 10km)
Martedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi da 100m + 3X2000 rec.3' + 1000 + 10' defatic.
Giovedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	50' lento + 10' progressione
Sabato	Riposo
Domenica	GARA