

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA



ATLETA

Nome Cognome

WEEK 1

WEEK 1	4-mar lun	5-mar mar	6-mar merc	7-mar gio	8-mar ven	9-mar sab	10-mar dom
GARE							ROMA-OSTIA 21K
sedute 7 tempo 1:00							
R U N		R PER ROMA OSTIA 12K LEGGERA PROGRESSIONE	2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 8X800 VEL +15"SA ROMA OSTIA VEL + 5"SA REC 1'30" 2K FACILI	4K FACILI+ 10X80 ALLUNGHI 4K FACILI	R	8K FACILI	25K COLLINARI
Sedute 6 [km] 0 tempo 0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING						
Sedute 1 tempo 1:00	1:00						
NOTE							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2	11-mar lun	12-mar mar	13-mar merc	14-mar gio	15-mar ven	16-mar sab	17-mar dom
GARE							
sedute 7 tempo 0:00							
R U N Sedute 6 [km] 0 tempo 0:00		R	MARATONA MILANO: 5X1600 (400 +5"SA/400-5"SA) REC 2' 2X10X200 REC30"/4'	4K FACILI+ 10X80 ALLUNGHI 4K FACILI	R	KAYAK ORE 9.00 3K FACILI + TECNICA CORSA	MARATONA 32/35 K 12 K FARTLEK (3'/1')
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A Sedute 1 tempo 0:00	TABATA TRAINING						
NOTE							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 3

WEEK 3	18-mar lun	19-mar mar	20-mar merc	21-mar gio	22-mar ven	23-mar sab	24-mar dom
GARE							STRAMILANO 21K
sedute 7 tempo 0:00							
R U N		10K FACILI	MARATONA MILANO: 2X2000 +2X1600 (400+5''SA/400-5''SA) 6X1000 REC 2' VEL +15'' STRAMILANO VEL SA	4K FACILI + CIRCUIT TRAINING: TRAZIONI/PIEGAMENTI SU TESTA/SQUAT JUMP/PIEGAMENTI BRACCIA/VOGATE A TERRA+ 4K FACILI	R	KAYAK ORE 9.00 8K FACILI + ALLUNGHI + STRETCHING	MARATONA :21K RITMO GARA 15 K PROGRESSIVOR
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING						
Sedute 1 tempo 0:00							
NOTE							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 4

WEEK 4	25-mar lun	26-mar mar	27-mar merc	28-mar gio	29-mar ven	30-mar sab	31-mar dom
GARE						PIANELLO	PIANELLO
sedute 7 tempo 0:00							
R U N		12K LEGGERA PROGRESSIONE	MARATONA MILANO: 4X2000 (400+5"SA/400-5"SA) 3X5X300 REC 1'/3'	4K FACILI+ 10X80 ALLUNGHI 4K FACILI	R	KAYAK ORE 9.00 TEMPO RUN	15 COLLINARI
Sedute 6 [km] 0 tempo 0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING						
Sedute 1 tempo 0:00							
NOTE							