

# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA



ATLETA

Nome Cognome

WEEK 1

WEEK 1	1-apr lun	2-apr mar	3-apr merc	4-apr gio	5-apr ven	6-apr sab	7-apr dom
<b>GARE</b>							<b>MILANO MARATHON</b>
sedute 6 tempo 1:00							
<b>R U N</b>		8k leggera progressione	2400 facili su erba tecnica di corsa 10' intermittente (10"/10") 6x400 rec il tempo del 400 2400 facili su erba  per Maratona: 5x1000 -15" ritmo gara		RIPOSO	12 k meglio se collinare	
Sedute 4 [km] 0 tempo 0:00							
<b>CARICO PERCEPITO</b> 1 - 10							
<b>F O R Z A</b>	TABATA TRAINING			circuit training: 3 giri trazioni piegamenti braccia piegamenti testa burpee jump			
Sedute 2 tempo 1:00	1:00						
<b>NOTE</b>							



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2	8-apr lun	9-apr mar	10-apr merc	11-apr gio	12-apr ven	13-apr sab	14-apr dom
<b>GARE</b>							<b>MEZZA DEI BOSCHI UBOLDO/MEZZA LAGOMAGGIORE</b>
sedute 6 tempo 0:00							
<b>R U N</b>  Sedute 5 [km] 0 tempo 0:00		10k facili	2400 facili su erba tecnica di corsa 5x (800 erba medio + 400 SA) 2400 facili su erba	3k facili + allunghi erba 10x80 2k facili	RIPOSO	2k facili 10x80m allunghi erba 2k facili	
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
<b>F O R Z A</b>  Sedute 1 tempo 0:00	TABATA TRAINING						
<b>NOTE</b>							



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 3

WEEK 3	15-apr lun	16-apr mar	17-apr merc	18-apr gio	19-apr ven	20-apr sab	21-apr dom
<b>GARE</b>							<b>PASQUA</b>
sedute 7 tempo 0:00							
<b>R U N</b>  Sedute 5 [km] 0 tempo 0:00		12k facili	2400 facili su erba tecnica di corsa 12'intermittente (12"/12") 12x200 rec il tempo del 200 2400 facili su erba		RIPOSO	15k meglio se collinare	RIPOSO
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
<b>F O R Z A</b>  Sedute 2 tempo 0:00	TABATA TRAINING			circuit training: 3 giri trazioni piegamentibraccia piegamenti testa burpee jump			
<b>NOTE</b>							



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 4

WEEK 4	22-apr lun	23-apr mar	24-apr merc	25-apr gio	26-apr ven	27-apr sab	28-apr dom
<b>GARE</b>				<b>10k SEVESO CORRIMILANO</b>			
sedute 7 tempo 0:00							
<b>R U N</b>  Sedute 6 [km] 0 tempo 0:00		8K in progressione	se no gara domani: 2400 facili su erba tecnica di corsa 4x (800 erba medio + 600 SA) 2400 facili su erba	3k facili + allunghi erba 10x80 2k facili	RIPOSO	2k facili fartlek 6x(3'+1') 2k facili	15 meglio se collinari
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
<b>F O R Z A</b>  Sedute 1 tempo 0:00	TABATA TRAINING						
<b>NOTE</b>							