


ATLETA	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA						
Nome Cognome		WEEK 1					
WEEK 1	29-apr lun	30-apr mar	1-mag merc	2-mag gio	3-mag ven	4-mag sab	5-mag dom
GARE							DON BOSCO RUNNING PADERNO 5K/10K/20K
sedute 7 tempo 1:00							
R U N		8k leggera progressione	ORE 18 PARTENZA DAL CS DIREZIONE ONDA: 3X3 ONDE+1000 RITORNO AL CS	2K FACILI + 10 ALLUNGHI ERBA + CIRCUITO FORZA	RIPOSO	ORE 9.00 KAYAK 3K FACILI + 10X80 ALLUNGHI ERBA + 3K FACILI	
Sedute 5 [km] 0 tempo 0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING			circuit training: 3 giri trazioni piegamentibraccia piegamenti testa burpee jump			
Sedute 2 tempo 1:00	1:00						
NOTE							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2	6-mag lun	7-mag mar	8-mag merc	9-mag gio	10-mag ven	11-mag sab	12-mag dom
GARE							
sedute 7 tempo 0:00							
R U N		10k facili	2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI E TECNICA + TEST SOGLIA ANAEROBICA 7' MAX VEL REC 10' FACILI 10X200 REC 1',30" 2K FACILI	3k facili + allunghi erba 10x80 2k facili	RIPOSO	2k facili INTERMITTENTE: 12''+12''X12' 2k facili	12/15 K COLLINARE
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 3

WEEK 3	13-mag lun	14-mag mar	15-mag merc	16-mag gio	17-mag ven	18-mag sab	19-mag dom
GARE						MILANINO SOTTO LE STELLE 10K	
sedute 6 tempo 0:00							
R U N Sedute 5 [km] 0 tempo 0:00		8K IN PROGRESSIONE	2400 FACILI ERBA + TECNICA + ALLUNGHI 5X(1000 SA + 200 REC ATTIVO + 200 VEL MAX) REC 3' ATTIVO ERBA+ 2400 FACILI	2K FACILI + 10X80 ALLUNGHI ERBA + 2K FACILI	RIPOSO		PER CHI HA GAREGGIATO: 12K LENTO RIGENERANTE 16K (2K FACILI + 2K MEDIO)
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 4

WEEK 4	20-mag lun	21-mag mar	22-mag merc	23-mag gio	24-mag ven	25-mag sab	26-mag dom
GARE							
sedute 8 tempo 0:00							
R U N		12 FACILI	2400 FACILI+ TECNICA CORSA + ALLUNGHI 1X1500 +10" SA REC 1,30" 3X500 -10"SA REC 2" 5X300 -20"SA REC 2,30"	3k facili + allunghi erba 10x80 2k facili	RIPOSO	ORE 9.00 KAYAK TECNICA DI CORSA	15Kmeglio se collinari PER MR: 20/25K COLLINARE
Sedute 6 [km] 0 tempo 0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING			circuit training: 3 giri trazioni piegamentibraccia piegamenti testa burpee jump			
Sedute 2 tempo 0:00							
NOTE							