

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA



ATLETA	PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA						
Nome Cognome	WEEK 1						
WEEK 1	27-mag lun	28-mag mar	29-mag merc	30-mag gio	31-mag ven	1-giu sab	2-giu dom
GARE							GIRO DEI LAGHETTI CASTELLAZZO DI BOLLATE 5K-10K
sedute 6 tempo 1:00							
R U N		8k facili	3k facili su erba stretching+tecnica corsa 8X (150+150 rec 50mt attivo) rec 2' + 2000 vel +10" SA		RIPOSO	3k facili + 10x80 allunghi erba + 3k facili	
Sedute 4 [km] 0 tempo 0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING			circuit training: 3 giri trazioni piegamenti braccia piegamenti testa burpee jump			
Sedute 2 tempo 1:00	1:00						
NOTE							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA

WEEK 2

Nome Cognome							
WEEK 2	3-giu lun	4-giu mar	5-giu merc	6-giu gio	7-giu ven	8-giu sab	9-giu dom
GARE							STRASOLARO 7K-12K-17K
sedute 6 tempo 0:00							
R U N Sedute 5 [km] 0 tempo 0:00		10k leggera progressione	3k facili direzione onda + stretching 3x (3 onda + 1000 svelto) rec attivo + 3k facili	3k facili + allunghi erba 15 x 80m 2k facili	RIPOSO	2k facili 2x10x80m allunghi erba 2k facili	
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	10-giu lun	11-giu mar	12-giu merc	13-giu gio	14-giu ven	15-giu sab	16-giu dom
GARE							10K PARCO NORD
sedute 6 tempo 0:00							
R U N		RIPOSO	3k facili erba + stretching + tecnica corsa + 2x(200/400/600/600/400/200) rec 1'3" vel -20"/-15"/-10" 3k facili erba		RIPOSO	2K facili + 10X80 allunghi erba 2k facili	
Sedute 4 [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							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 4

WEEK 4	17-giu lun	18-giu mar	19-giu merc	20-giu gio	21-giu ven	22-giu sab	23-giu dom
GARE						MO-RE	GROANE SPORTS DAY
sedute 6 tempo 0:00							
R U N		8K in progressione	3k facili direzione onda + stretching 5x1000 rec 2' 3k facili	3k facili + allunghi erba 10x80 2k facili	RIPOSO	15 k collinare	
Sedute 5 [km] 0 tempo 0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING						
Sedute 1 tempo 0:00							
NOTE							