

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA



ATLETA

Nome Cognome

WEEK 1

WEEK 1	26-ago lun	27-ago mar	28-ago merc	29-ago gio	30-ago ven	31-ago sab	1-set dom
GARE							
sedute 8 tempo 1:00							
R U N		12 k facili	3k risc direzione onda: 4x1000 svelti rec 2' 3k facili	2K FACILI + 10 ALLUNGHI ERBA + CIRCUITO FORZA	RIPOSO	12k con variazioni di ritmo libere di 1' ogni 10'	15 k collinari
Sedute 6 [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

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2	2-set lun	3-set mar	4-set merc	5-set gio	6-set ven	7-set sab	8-set dom
GARE							
sedute 7 tempo 0:00							
R U N		12k facili	3k risc direzione onda: 5x60 allunghi salita 1000/1500/1500/1000 svelti rec 2' 3k facili	3k facili + allunghi erba 10x80 2k facili	RIPOSO	10k in progressione	15/18 K COLLINARE
Sedute 6 [km] 0 tempo 0:00							
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	9-set lun	10-set mar	11-set merc	12-set gio	13-set ven	14-set sab	15-set dom
GARE							
sedute 8 tempo 0:00							
R U N		15 k facili	3k risc direzione onda: 5x60 allunghi salita 2000/1500/1000/500 svelti rec 2' 3k facili	2K FACILI + 10X80 ALLUNGHI ERBA + circuit training	RIPOSO	12k facili + 10x80 allunghi erba	16K (2K FACILI + 2K MEDIO)
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	16-set lun	17-set mar	18-set merc	19-set gio	20-set ven	21-set sab	22-set dom
GARE						FAMETTA RUN	
sedute 6 tempo 0:00							
R U N		12 FACILI	3k risc direzione onda: 5x60 allunghi salita 4X1500 svelti rec 2' 3k facili	3k facili + TECNICA DI CORSA+ allunghi erba 10x80 2k facili	RIPOSO		18k collinari
Sedute 5 [km] 0 tempo 0:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING						
Sedute 1 tempo 0:00							
NOTE							