



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2020 - MASTER

ATLETA							
Nome Cognome	WEEK 1						
WEEK 1	10-feb lun	11-feb mar	12-feb merc	13-feb gio	14-feb ven	15-feb sab	16-feb dom
<b>GARE</b>							<b>ANDERSEN TRAIL</b>
sedute 7 tempo 1:00							
<b>R U N</b>		8 k facili /16 k facili per maratona	2k FACILI+ALLUNGHI 2X2000 (400+10"SA/400-10" SA) 2X1000 (200+10"SA/200-10"SA) 2X500 (100+10"SA/100-10"SA) REC 1'30" 2K FACILI	RIPOSO	4K FACILI + TECNICA CORSA + 2X10X 80 ALLUNGHI ERBA SOLARO:LIBERE DI CORRERE	12k facili	2k facili + 4k medio x2 e x5 x maratona meglio se collinare
<b>CARICO PERCEPITO</b> 1 - 10							
<b>F O R Z A</b>	TABATA TRAINING						
sedute 1 tempo 1:00	1:00						
<b>NOTE</b>							



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2020 - MASTER

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2	17-feb lun	18-feb mar	19-feb merc	20-feb gio	21-feb ven	22-feb sab	23-feb dom
<b>GARE</b>							<b>CROSS CINISELLO WHITE MARBLE 30K</b>
sedute 7 tempo 0:00							
<b>R U N</b>  Sedute 6 [km] 0 tempo 0:00		8 k facili	2K FACILI + ALLUNGHI TEST SOGLIA ANAEROBICA 7' MAX VEL 2K FACILI	RIPOSO	4k facili + allunghi erba 2x10x80 rec 20"/3' + 4k facili SOLARO:LIBERE DI CORRERE	10K FACILI	PER MARATONA MILANO: 4K FACILI + 6K GARA CROSS + 12K FACILI
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
<b>F O R Z A</b>  Sedute 1 tempo 0:00	TABATA TRAINING						
NOTE							



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2020 - MASTER

Nome Cognome

WEEK 3

WEEK 3	24-feb lun	25-feb mar	26-feb merc	27-feb gio	28-feb ven	29-feb sab	1-mar dom
<b>GARE</b>							<b>CROSS PADERNO</b>
sedute 7 tempo 0:00							
<b>R U N</b>		14 k FACILI	2k FACILI+ALLUNGHI 3x 1000/500/1000 (SA/-15"SA/+5"SA) REC 1'/2'	RIPOSO	4K FACILI + TECNICA CORSA + 10 ALLUNGHI ERBA + SOLARO:LIBERE DI CORRERE	8k facili	PER MARATONA MILANO: 4K FACILI + 6K GARA CROSS + 15K FACILI
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
<b>F O R Z A</b>	TABATA TRAINING						
<b>NOTE</b>							



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2020 - MASTER

Nome Cognome

WEEK 4

WEEK 4	2-mar lun	3-mar mar	4-mar merc	5-mar gio	6-mar ven	7-mar sab	8-mar dom
<b>GARE</b>							<b>MEZZA DI BRESCIA</b>
sedute 8 tempo 0:00							
<b>R U N</b>  Sedute 6 [km] 0 tempo 0:00		12 K CON VARIAZIONI LIBERE DI VELOCITA'	2K FACILI+ ALLUNGHI + 3X 1200/400/1200 (SA/-20"SA/+5"SA) REC 1'2" 2K FACILI	RIPOSO	8K facili /15k facili per maratona SOLARO: LIBERE DI CORRERE	10 k facili	15 k (3k facili/3k medio) per maratona 35 k (5k facili/5k vel gara)
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 2020-MASTER

0

WEEK 5

WEEK 5	9-mar lun	10-mar mar	11-mar merc	12-mar gio	13-mar ven	14-mar sab	15-mar dom
<b>GARE</b>							<b>SCARPA D'ORO VIGEVANO</b>
sedute 7 tempo 0:00							
<b>R U N</b>  Sedute 6 [km] 0 tempo 0:00		12 FACILI	2K FACILI+ ALLUNGHI + 4X2000 (400+5''SA/400-5''SA) REC 2' 2K FACILI	RIPOSO	2K FACILI + 2x10x80 ALLUNGHI ERBA + 4K FACILI SOLARO: LIBERE DI CORRERE	10K FACILI	14K COLLINARI PER MARATONA 28K COLLINARI
<b>CARICO PERCEPITO 1 - 10</b>							
<b>F O R Z A</b>  Sedute 1 tempo 0:00	TABATA TRAINING						
<b>NOTE</b>							