


ATLETA Nome Cognome	 PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - ATLETICA WEEK 1						
WEEK 1	26-nov lun	27-nov mar	28-nov merc	29-nov gio	30-nov ven	1-dic sab	2-dic dom
GARE							eurotrail paderno
sedute 6 tempo 01:00							
R U N Sedute 5 [km] 0 tempo 00:00		R	2k facili + stretching+tecnica +allunghi 200/300/400 (-20"/-15"/-10 SA) 300/400/500 (-15"/-10"/-5" SA) 400/500/600 (-10"/-5"/SA) 500/400/300 (-5"/-10"/-15" SA) 400/300/200 (-10"/-15"/-20" SA) rec 1'/2'	5k facili esercizi core 10x80 allunghi erba 2k facili	R	al kayak ore 9.00 3k facili + tenica + allunghi	
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A Sedute 1 tempo 01:00	TABATA TRAINING (portare tappetino, funicella e ketball)						
	01:00						
NOTE							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2	3-dic lun	4-dic mar	5-dic merc	6-dic gio	7-dic ven	8-dic sab	9-dic dom
GARE							
sedute tempo 7 00:00							
R U N Sedute 6 [km] 0 tempo 00:00		10k facili	2k facili + stretching+ tecnica e allunghi 1x1000 SA rec 2' 10x400 -10"SA rec1'/2' 1x1000 + 10" SA	5k facili+ circuito 4x(trazioni/piegamento su testa/squat jump/piegamento braccia)	R	kayak ore 9.00 3k facili + 10 x "onda" + 3k facili	12 k facili nelle Groane
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A Sedute 1 tempo 00:00	TABATA TRAINING (portare tappetino, funicella e ketball)						
NOTE							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 3

WEEK 3	10-dic lun	11-dic mar	12-dic merc	13-dic gio	14-dic ven	15-dic sab	16-dic dom
GARE							staffetta campestre cassano magnago babbo running (passione running)
sedute 6 tempo 00:00							
R U N Sedute 5 [km] 0 tempo 00:00		10k facili	2k facili + stretching+ tecnica e allunghi 4x (700/500/300) SA/-10"/-20" rec 1'/3' attivo	5k facili esercizi core 10x80 allunghi erba 2k facili	R	al kayak ore 9.00 3k facili + tecnica + allunghi	
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A Sedute 1 tempo 00:00	TABATA TRAINING (portare tappetino, funicella e ketball)						
NOTE							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 4

WEEK 4	17-dic lun	18-dic mar	19-dic merc	20-dic gio	21-dic ven	22-dic sab	23-dic dom
GARE							campestre di società virtus
sedute 6 tempo 00:00							
R U N		10k facili	2k facile + stretching + tecnica e allunghi STAFFETTONE A TRE 10K	5k facili+ circuito 4x(trazioni/piegamento su testa/squat jump/piegamento braccia)	R	kayak ore 9.00 3k facili+ 3x(3 onda + 1000) 3k facili	
Sedute 5 [km] 0 tempo 00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING (portare tappetino, funicella e ketball)						
Sedute 1 tempo 00:00							
NOTE							