

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA



ATLETA

Nome Cognome

WEEK 1

WEEK 1	7-gen lun	8-gen mar	9-gen merc	10-gen gio	11-gen ven	12-gen sab	13-gen dom
GARE							CROSS CESANO MADERNO
sedute 6 tempo 01:00							
R U N		12K FACILI	2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 3X (5X150 + 1500) REC 30"/3'attivo 2k facili	12K FACILI	R	KAYAK ORE 9.00 SEDUTA DI TECNICA DI CORSA	
Sedute 5 [km] 0 tempo 00:00							
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A	TABATA TRAINING						
Sedute 1 tempo 01:00	01:00						
NOTE							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 2

WEEK 2	14-gen lun	15-gen mar	16-gen merc	17-gen gio	18-gen ven	19-gen sab	20-gen dom
GARE							CROSS CANEGRATE
sedute 6 tempo 00:00							
R U N Sedute 5 [km] 0 tempo 00:00		15 K FACILI	2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 800/1000/1200/1200/1000/800 vel -5"SA/ SA/ +5"SA REC 1'	3K FACILI + CIRCUIT TRAINING: TRAZIONI/PIEGAMENTI SU TESTA/SQUAT JUMP/PIEGAMENTI BRACCIA/VOGATE A TERRA+ 10X 80 ALLUNGHI	R	KAYAK ORE 9.00 8 K RIGENERANTI + STRETCHING	
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A Sedute 1 tempo 00:00	TABATA TRAINING						
NOTE							



PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2019 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 3

WEEK 3	21-gen lun	22-gen mar	23-gen merc	24-gen gio	25-gen ven	26-gen sab	27-gen dom
GARE							CROSS 5 MULINI
sedute 7 tempo 00:00							
R U N Sedute 6 [km] 0 tempo 00:00		12 K FACILI	2K FACILI + STRETCHING + ALLUNGHI 3x (4x200 + 1600) REC 30"/3'ativo 2k facili	12 K FACILI	R	KAYAK ORE 9.00 No gara domenica: 3k lento 10x onda collina 3k lento	IN CAVA: 3K FACILI + 6K FATLEK (3'FACILE + 1' FORTE) + 3K FACILI
CARICO PERCEPITO 1 - 10							
F O R Z A Sedute 1 tempo 00:00	TABATA TRAINING						
NOTE							

