


| <b>ATLETA</b><br><br>Nome Cognome  |  <b>PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - ATLETICA</b><br><br><b>WEEK 1</b> |              |  |  |              |   |                          |
|--|---|--------------|--|--|--------------|---|--------------------------|
| WEEK 1   | 4-feb<br>lun  | 5-feb<br>mar | 6-feb<br>merc  | 7-feb<br>gio   | 8-feb<br>ven | 9-feb<br>sab                                  | 10-feb<br>dom            |
| <b>GARE</b>  |   |              |  |  |              |   | <b>CROSS<br/>LISSONE</b> |
| <b>sedute</b> 7<br><b>tempo</b> 01:00  |   |              |  |  |              |   |                          |
| <b>R<br/>U<br/>N</b><br><br><b>Sedute</b> 6<br><b>[km]</b> 0<br><b>tempo</b> 00:00 |   | 12 K FACILI  | 2K FACILI + STRETCHING +<br>ALLUNGHI<br>3X (3X250 + 1500)<br>REC 30"/3'attivo<br>2k facili | 4K FACILI +<br>CIRCUIT TRAINING:<br>TRAZIONI/PIEGAMENTI SU<br>TESTA/SQUAT<br>JUMP/PIEGAMENTI<br>BRACCIA/VOGATE A TERRA+<br>4K FACILI | R            | KAYAK ORE 9.00<br>3K FACILI+ TECNICA<br>CORSA | (DOPO CROSS 10K FACILI)  |
| <b>CARICO PERCEPITO</b><br>1 - 10  |   |              |  |  |              |   |                          |
| <b>F<br/>O<br/>R<br/>Z<br/>A</b><br><br><b>Sedute</b> 1<br><b>tempo</b> 01:00      | TABATA TRAINING   |              |  |  |              |   |                          |
| <b>NOTE</b>  |   |              |  |  |              |   |                          |



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 2

| WEEK 2  | 11-feb<br>lun   | 12-feb<br>mar               | 13-feb<br>merc   | 14-feb<br>gio  | 15-feb<br>ven | 16-feb<br>sab               | 17-feb<br>dom  |
|---|-----------------|-----------------------------|--|--|---------------|-----------------------------|----------------|
| <b>GARE</b>   |                 |                             |  |  |               |                             |                |
| sedute <b>7</b><br>tempo <b>01:00</b>                           |                 |                             |  |  |               |                             |                |
| <b>R<br/>U<br/>N</b><br><br>Sedute 6<br>[km] 0<br>tempo 00:00   |                 | 12K IN LEGGERA PROGRESSIONE | 2K FACILI + STRETCHING +<br>ALLUNGHI<br>5X1200 VEL SA REC 2' ATTIVO<br>2K FACILI | 4K FACILI +<br>CIRCUIT TRAINING:<br>TRAZIONI/PIEGAMENTI SU<br>TESTA/SQUAT<br>JUMP/PIEGAMENTI<br>BRACCIA/VOGATE A TERRA+<br>4K FACILI | R             | KAYAK ORE 9.00<br>TEMPO RUN | 25 K COLLINARI |
| <b>CARICO PERCEPITO</b><br>1 - 10                               |                 |                             |  |  |               |                             |                |
| <b>F<br/>O<br/>R<br/>Z<br/>A</b><br><br>Sedute 1<br>tempo 01:00 | TABATA TRAINING |                             |  |  |               |                             |                |
| <b>NOTE</b>   |                 |                             |  |  |               |                             |                |



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 3

| WEEK 3  | 18-feb<br>lun   | 19-feb<br>mar | 20-feb<br>merc  | 21-feb<br>gio | 22-feb<br>ven | 23-feb<br>sab  | 24-feb<br>dom              |
|---|-----------------|---------------|---|---------------|---------------|--|----------------------------|
| <b>GARE</b>   |                 |               |   |               |               |  | <b>CROSS<br/>CINISELLO</b> |
| sedute <b>7</b><br>tempo <b>01:00</b>                           |                 |               |   |               |               |  |                            |
| <b>R<br/>U<br/>N</b><br><br>Sedute 6<br>[km] 0<br>tempo 00:00   |                 | R             | 2K FACILI + STRETCHING +<br>ALLUNGHI<br>6X (600/400/200)<br>VEL SA/-10"/-20"<br>REC 1'/2' | 15K FACILI    | R             | KAYAK ORE 9.00<br>8K FACILI + ALLUNGHI +<br>STRETCHING | DOPO CROSS 12K FACILI)     |
| <b>CARICO PERCEPITO</b><br>1 - 10                               |                 |               |   |               |               |  |                            |
| <b>F<br/>O<br/>R<br/>Z<br/>A</b><br><br>Sedute 1<br>tempo 01:00 | TABATA TRAINING |               |   |               |               |  |                            |
|   | 01:00           |               |   |               |               |  |                            |
| <b>NOTE</b>   |                 |               |   |               |               |  |                            |



## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO 2018 - ATLETICA

Nome Cognome

WEEK 4

| WEEK 4                                | 25-feb<br>lun   | 26-feb<br>mar | 27-feb<br>merc   | 28-feb<br>gio  | 1-mar<br>ven | 2-mar<br>sab                               | 3-mar<br>dom             |
|---------------------------------------|-----------------|---------------|--|--|--------------|--|--------------------------|
| <b>GARE</b>                           |                 |               |  |  |              |  | <b>CROSS<br/>PADERNO</b> |
| sedute <b>7</b><br>tempo <b>01:00</b> |                 |               |  |  |              |  |                          |
| <b>R<br/>U<br/>N</b>                  |                 | 15K FACILI    | 2K FACILI + STRETCHING +<br>ALLUNGHI<br>3X (1500/500)<br>VEL +10"SA/-10"SA<br>REC 30"/3' ATTIVO<br>2K FACILI | 4K FACILI +<br>CIRCUIT TRAINING:<br>TRAZIONI/PIEGAMENTI SU<br>TESTA/SQUAT<br>JUMP/PIEGAMENTI<br>BRACCIA/VOGATE A TERRA+<br>4K FACILI | R            | KAYAK ORE 9.00<br>3K FACILI+ TECNICA CORSA | DOPO CROSS 12K FACILI)   |
| <b>CARICO PERCEPITO</b><br>1 - 10     |                 |               |  |  |              |  |                          |
| <b>F<br/>O<br/>R<br/>Z<br/>A</b>      | TABATA TRAINING |               |  |  |              |  |                          |
| sedute <b>1</b><br>tempo <b>01:00</b> | 01:00           |               |  |  |              |  |                          |
| <b>NOTE</b>                           |                 |               |  |  |              |  |                          |