



## ALLENAMENTO MASTER - XC

Questo programma è dedicato alla preparazione delle campestri invernali. Anche questo programma è composto da 4 sedute settimanali della durata di 75-90' e si sviluppa su 12 settimane. Puoi scegliere liberamente i giorni di allenamento in base ai tuoi impegni, ma è preferibile che l'ordine sia quello indicato nella tabella.

Gli allenamenti 1 e 4 sono sedute di condizionamento generale a bassa intensità. L'allenamento 2 è un lavoro di ripetute da svolgere preferibilmente in pista, mentre l'allenamento 3 è pensato per esser svolto su un percorso campestre.

Se hai domande o dubbi, non esitare a chiedere. Ma soprattutto, fatemi sapere i vostri miglioramenti!

NB: è stato aggiunto un quarto allenamento bonus, per poter sfruttare al meglio l'allenamento del Venerdì in pista.

Buon divertimento!

Massimo Burattin

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
SETTIMANA 1	10-15' Jogging (5" di sprint ogni 5') Tabata Training 1h	2 km facili 1200 Rec 4' 4x400 Rec 2' 6x200 Rec 100m al passo	2 km facili 4x1000 R 3' 4x60 allunghi in salita 1 km facile	35-40' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability A Stretching

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
SETTIMANA 2	15-20' Jogging (5" di sprint ogni 5') Tabata Training 1h	2 km facili 1200 Rec 4' 4x400 Rec 2' 2x300 Rec 1'30 3x200 Rec 1'	2 km facili 1000+2000+1000 R 3' 4x60 allunghi in salita 1 km facile	40-45' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability B Stretching

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
SETTIMANA 3	15-20' Jogging (5" di sprint ogni 5') Tabata Training 1h	2 km facili 1200 Rec 4' 4x400 Rec 2' 4x300 Rec 1'30	2 km facili 4km 4x60 allunghi in salita 1 km facile	45-50' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability A Stretching

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
SETTIMANA 4	15-20' Jogging (5" di sprint ogni 5') Tabata Training 1h	2 km facili 1400 Rec 4' 2x500 Rec 3' 3x300 Rec Rec 1'30 3x150 R 2	2 km facili 5x1km R 3' 4x80 allunghi in salita 1 km facile	50-55' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability B Stretching

Ritmi di corsa:	
Facile	65-75% della massima frequenza cardiaca
Medio	15-20"/km più veloce di Facile
Soglia	In mancanza di un test, un ritmo che senti di poter mantenere per 50'

Circuito core stability A
Quattro giri, durata 30" per es.:
- Dead Bug
- Side plank + sollevamento gamba esterna
- Commando Plank
- Bridge + distensione gamba

Circuito core stability B
Quattro giri, durata 30" per es.:
-Burpees
- Russian Twist
- Mountain Climbers
- Plank alternate arm raise

Note:

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3+F17:G39	Allenamento 4
SETTIMANA 5	15-20' Jogging (5" di sprint ogni 5') Tabata Training 1h	2 km facili 1400 Rec 4' 2x500 Rec 3' 2x400 Rec 2' 2x300 Rec 1'30	2 km facili 2000+3x1000 R 3' 4x80 allunghi in salita 1 km facile	55-60' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability A Stretching



	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
SETTIMANA 6	15-20' Jogging (5" di sprint ogni 5') Tabata Training 1h	2 km facili 1400 Rec 4' 2x500 Rec 2' 2x400 Rec 2' 4x200 Rec 1'	2 km facili 2000+1000+2000 R 3' 4x80 allunghi in salita 1 km facile	60-65' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability B Stretching

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
SETTIMANA 7	15-20' Jogging (5" di sprint ogni 5') Tabata Training 1h	2 km facili 1600 Rec 4' 4x400 Rec 2' 6x200 Rec 1'	2 km facili 5km 4x80 allunghi in salita 1 km facile	65-70' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability A Stretching

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
SETTIMANA 8	15-20' Jogging (5" di sprint ogni 5') Tabata Training 1h	2 km facili 1600 Rec 4' 4x400 Rec 2' 2x300 Rec 1'30 3x200 Rec 1'	2 km facili 6x1000 R 3' 4x100 allunghi in salita 1 km facile	70-75' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability B Stretching

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
SETTIMANA 9	15-20' Jogging (5" di sprint ogni 5') Tabata Training 1h	2 km facili 1600 Rec 4' 4x400 Rec 2' 3x300 Rec 1'30 2x150 Rec 2'	2 km facili 2000+4x1000 R 3' 4x100 allunghi in salita 1 km facile	60-65' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability A Stretching

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
SETTIMANA 10	15-20' Jogging (5" di sprint ogni 5') Tabata Training 1h	2 km facili 1800 Rec 5' 3x500 Rec 2' 2x300 Rec 1'30 2x200 Rec 1'	2 km facili 2000+1000+2000+1000 R 3' 4x100 allunghi in salita 1 km facile	55-60' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability B Stretching

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
SETTIMANA 11	15' Jogging (5" di sprint ogni 5') Tabata Training 1h	2 km facili 1800 Rec 5' 2x500 Rec 2' 3x400 Rec Rec 2' 4x100 rec al passo	2 km facili 3x2000km R 3' 4x100 allunghi in salita 1 km facile	50-55' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability A Stretching

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
SETTIMANA 12	2 km facili 1200 Rec 4' 2x500 Rec 2 5x200 Rec 1	40-45' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching	Riposo	<b>TEST 5 KM</b>

	Settimana 8	Settimana 9	Settimana 10	Settimana 11
BONUS	2 km Percorso Cross Intermittente 18' 20"/20" Ritmo test 7min/jogging 1 Km Cross	2 km Percorso Cross Intermittente 20' 20"/20" Ritmo test 7min/jogging 2 Km Cross	2 km Percorso Cross Intermittente 18' 30"/30" Ritmo test 7min/jogging 1 Km Cross	2 km Percorso Cross Intermittente 20' 30"/30" Ritmo test 7min/jogging 2 Km Cross

	Settimana 12
BONUS	3 km Percorso Cross Intermittente 20' 40"/20" Ritmo test 7min/jogging 1 Km Cross