



ALLENAMENTO MASTER - 21Km

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'

	Lunedì 15/3	Martedì 16/3	Mercoledì 17/3	Giovedì 18/3	Venerdì 19/3	Sabato 20/3	Domenica 21/3
SETTIMANA 1	Tabata 3-4 Km Facili	Riposo	3 x 200 @5km 200m rec jogging 2 x 400 @10km 400 rec jogging 1 x 600 @10km+10" rec 600m jogging 2 x 400 @10km 400 rec jogging 3 x 200 @5km 200m rec jogging	8 km Facili 6x Allunghi 10-12" Circuito Addome	su pista: 10x60" 15" + veloci del ritmo 10km Recupero 2' jogging	Riposo	Lento Lungo 15 Km
SETTIMANA 2	Lunedì 22/3 Tabata 3-4 Km Facili	Martedì 23/3 Riposo	Mercoledì 24/3 3 x 300 @5km 200m rec jogging 2 x 400 @10km 400 rec jogging 1 x 600 @10km+10" rec 600m jogging 2 x 400 @10km 400 rec jogging 3 x 300 @5km 200m rec jogging	Giovedì 25/3 8 km Facili 6x Allunghi 10-12" Circuito Addome	Venerdì 26/3 12x60" 15" + veloci del ritmo 10km Recupero 2' jogging	Sabato 27/3 Riposo	Domenica 28/3 Lento Lungo 15 Km
SETTIMANA 3	Lunedì 29/3 Tabata 3-4 Km Facili	Martedì 30/3 Riposo	Mercoledì 31/3 3 x 300 @5km 200m rec jogging 2 x 500 @10km 400 rec jogging 1 x 800 @10km+10" rec 600m jogging 2 x 500 @10km 400 rec jogging 3 x 300 @5km 200m rec jogging	Giovedì 1/4 8 km Facili 6x Allunghi 10-12" Circuito Addome	Venerdì 2/4 8x2' 15" + veloci del ritmo 10km Recupero 2' jogging	Sabato 3/4 Riposo	Domenica 4/4 Lento Lungo 16 Km
SETTIMANA 4	Lunedì 5/4 Tabata 3-4 Km Facili	Martedì 6/4 Riposo	Mercoledì 7/4 3 x 400 @5km 200m rec jogging 2 x 500 @10km 400 rec jogging 1 x 800 rec 600m jogging 2 x 500 @10km 400 rec jogging 3 x 400 @5km 200m rec jogging	Giovedì 8/4 9 km Facili 7x Allunghi 10-12" Circuito Addome	Venerdì 9/4 6x3' 15" + veloci del ritmo 10km Recupero 3' jogging	Sabato 10/4 Riposo	Domenica 11/4 Lento Lungo 16 Km
SETTIMANA 5	Lunedì 12/4 Tabata 4-5 Km Facili	Martedì 13/4 Riposo	Mercoledì 14/4 3 x 300 @5km 200m rec jogging 2 x 600 @10km 400 rec jogging 1 x 1000 @10km+10" rec 600m jogging 2 x 600 @10km 400 rec jogging 3 x 300 @5km 200m rec jogging	Giovedì 15/4 9 km Facili 7x Allunghi 10-12" Circuito Addome	Venerdì 16/4 6 x 3' + 4 x 90" 15" + veloci del ritmo 10km Recupero 3' jogging + 1' jogging	Sabato 17/4 Riposo	Domenica 18/4 Lento Lungo 17 Km

	Lunedì 19/4	Martedì 20/4	Mercoledì 21/4	Giovedì 22/4	Venerdì 23/4	Sabato 24/4	Domenica 25/4
SETTIMANA 6	Tabata 4-5 Km Facili	Riposo	3 x 400 @5km 200m rec jogging 2 x 600 @10km 400 rec jogging 1 x 1000 @10km+10" rec 600m jogging @10km 2 x 600 @10km 400 rec jogging 3 x 400 @5km 200m rec jogging	9 km Facili 7x Allunghi 10-12" Circuito Addome	6x4' Ritmo 10km Recupero 4' jogging	Riposo	Lento Lungo 17 Km

	Lunedì 26/4	Martedì 27/4	Mercoledì 28/4	Giovedì 29/4	Venerdì 30/4	Sabato 1/5	Domenica 2/5
SETTIMANA 7	Tabata 4-5 Km Facili	Riposo	3 x 300 @5km 200m rec jogging 2 x 800 @10km 400 rec jogging 1 x 1200 @10km+10" rec 600m jogging 2 x 800 @10km 400 rec jogging 3 x 300 @5km 200m rec jogging	10 km Facili 8x Allunghi 10-12" Circuito Addome	5x6' Ritmo 10km Recupero 5' jogging	Riposo	Lento Lungo 18 Km

	Lunedì 3/5	Martedì 4/5	Mercoledì 5/5	Giovedì 6/5	Venerdì 7/5	Sabato 8/5	Domenica 9/5
SETTIMANA 8	Tabata 4-5 Km Facili	Riposo	3 x 400 @5km 200m rec jogging 2 x 800 @10km 400 rec jogging 1 x 1200 @10km+10" rec 600m jogging 2 x 800 @10km 400 rec jogging 3 x 400 @5km 200m rec jogging	10 km Facili 8x Allunghi 10-12" Circuito Addome	8x2' 15" + veloci del ritmo 10km Recupero 2' jogging	Riposo	TEST 18 Km