

PROGRAMMAZIONE ALLENAMENTO INVERNALE PER IL PODISTA

MESE	OBIETTIVI 1^SETT	OBIETTIVI 2^SETT	OBIETTIVI 3^SETT	OBIETTIVI 4^SETT
DICEMBRE	Potenziamento carico naturale Resistenza Aerobica (Corsa Lenta)	Potenziamento carico naturale Resistenza Aerobica (Lungo Lento)	Potenziamento carico naturale Resistenza Aerobica (Corsa Lenta)	Scarico Non potenziamento Riduzione intensità e durata allenamento
GENNAIO	Potenziamento con pesi al 65% max + corsa in salita Resistenza Aerobica (Corsa lenta - Lungo Lento) Capacità Aerobica (Corsa Media - Corsa Progressiva)	Potenziamento con pesi al 65% max Resistenza Aerobica (corsa lenta) Capacità Aerobica (Corsa Media - Corsa Progressiva)	Potenziamento con pesi al 65% max + corsa in salita Resistenza Aerobica (corsa lenta - Lungo Lento) Capacità Aerobica (Corsa Media - Corsa Progressiva)	Scarico Non potenziamento Riduzione intensità e durata allenamento
FEBBRAIO	Potenziamento con pesi al 60% max + corsa in salita Resistenza Aerobica (corsa lenta - Lungo Lento) Capacità Aerobica (Corsa Media -Corsa progressiva - Corsa con Variazioni)	Potenziamento con pesi al 60% max Resistenza Aerobica (corsa lenta) Capacità Aerobica (Corsa Media -Corsa progressiva - Corsa con Variazioni)	Potenziamento con pesi al 60% max + corsa in salita Resistenza Aerobica (corsa lenta - Lungo Lento) Capacità Aerobica (Corsa Media -Corsa progressiva - Corsa con Variazioni)	Scarico Non potenziamento Riduzione intensità e durata allenamento
NOTE	<p>Come si può notare dalla programmazione dell'allenamento, la 4^ settimana è una settimana di scarico , ove la durata e l'intensità dell'allenamento vanno ridimensionati per ridare all'organismo la possibilità di recuperare energie psicofisiche.</p> <p>Inoltre per quanto concerne il potenziamento muscolare nel primo mese si effettua solo a carico naturale a corpo libero, nel 2^ mese si inserisce un potenziamento con sovraccarichi (macchine isotoniche in palestra) pari al 65% del proprio massimale e si inseriscono anche delle sedute di corsa in salita. Nel terzo mese invece si diminuiscono i carichi (pesi) al 60% e si continua ad allenarsi in salita a settimane alterne .</p>			

1 MESE INVERNALE DI PREPARAZIONE

1^S							
	<p>CORSA LENTA 10km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>	<p>POTENZIAMENTO</p> <p>A CARICO</p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 10km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>	<p>POTENZIAMENTO</p> <p>A CARICO</p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 10km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>	<p>RIPOSO</p>	<p>CORSA LENTA 14km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>
2^S							
	<p>CORSA LENTA 12km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>	<p>POTENZIAMENTO</p> <p>A CARICO</p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 12km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>	<p>POTENZIAMENTO</p> <p>A CARICO</p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 12km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>	<p>RIPOSO</p>	<p>CORSA LENTA 16km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>
3^S							
	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>	<p>POTENZIAMENTO</p> <p>A CARICO</p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>	<p>POTENZIAMENTO</p> <p>A CARICO</p> <p>NATURALE</p>	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>	<p>RIPOSO</p>	<p>CORSA LENTA 18km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>
4^S							
	<p>RIPOSO</p>	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>	<p>RIPOSO</p>	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>	<p>RIPOSO</p>	<p>RIPOSO</p>	<p>CORSA LENTA 13km</p> <p>ALLUNGHI</p> <p>5 x 100mt</p>