

ALLENAMENTO DI 6 SETTIMANE SU 5 GIORNI

SETTIMANE	L	M	M	G	V	S	D
1 [^]	RIPOSO	RB 6x800 REC. 3'	CL 10K	RIPOSO	RB 10X400 REC. 1' 30"	CL 10K + 5 ALL	CLL 16K
2 [^]	RIPOSO	RM 6x1K REC. 4'	CL 10K	RIPOSO	RB 10X400 REC. 1' 30"	CL 10K + 5 ALL	CLL14K
3 [^]	RIPOSO	RL 4x1,5K REC. 5'	CL 10K	RIPOSO	RB 10X400 REC. 1' 30"	CL 10K + 5 ALL	CLL 16K
4 [^]	RIPOSO	RB 10x200 REC 1'10"	CL 10K	RIPOSO	RB 10X400 REC. 1' 30"	CL 10K + 5 ALL	CLL 14K
5 [^]	RIPOSO	RM 6x1K REC. 4'	CL 10K	RIPOSO	RB 10X400 REC. 1' 30"	CL 10K + 5 ALL	CL 12K
6 [^]	RIPOSO	CL 10K	CL 6K + 5 ALL	RIPOSO	CL 6K	RIPOSO	GARA

ALLENAMENTO DI 6 SETTIMANE SU 4 GIORNI

SETTIMANE	L	M	M	G	V	S	D
1 [^]	RIPOSO	CL 12K+10 ALL	RB 12x400 REC. 1'30"	RIPOSO	CL 12K	RIPOSO	CLL 12K
2 [^]	RIPOSO	CL 12K+10 ALL	RM 10x800 REC. 3'	RIPOSO	CL 12K	RIPOSO	CLL14K
3 [^]	RIPOSO	CL 12K+10 ALL	RM 6x1K REC. 4'	RIPOSO	CL 10K	RIPOSO	CLL16K
4 [^]	RIPOSO	CL 10K+10 ALL	RL 3x2K REC. 4'	RIPOSO	CL 10K	RIPOSO	CLL14K
5 [^]	RIPOSO	CL 10K+10 ALL	RM 4x1K REC. 5' + RB 3x300 REC 2'	RIPOSO	CL 10K	RIPOSO	CLL 12K
6 [^]	RIPOSO	CL 10K+10 ALL	RB 4x300 REC 2'	RIPOSO	CL 8K	RIPOSO	GARA

ALLENAMENTO DI 6 SETTIMANE SU 3 GIORNI

SETTIMANE	L	M	M	G	V	S	D
1 [^]	CL 12K+ 10 ALL	RIPOSO	RL 4x1,5K REC. 5'	RIPOSO	RB 12x400 REC. 1'30"	RIPOSO	RIPOSO
2 [^]	CL 14K + 10 ALL	RIPOSO	RM 3x1K REC. 5' + RB 4x500 REC 2'30"	RIPOSO	RB 5x200 REC. 1' + 3x300 REC 1'30"+ 2x400 REC 2'	RIPOSO	RIPOSO
3 [^]	CL 14K + 10 ALL	RIPOSO	RB 3x600 REC. 2'30" + 3x400 REC 2'30" + RL 2x1K	RIPOSO	RB 5x100 REC. 30" + RM 1x1K, + RL 1x2K + 2x3	RIPOSO	RIPOSO
4 [^]	CL 14K + 10 ALL	RIPOSO	RL 3x2 km REC. 4'	RIPOSO	CL 10K	RIPOSO	RIPOSO
5 [^]	CL 14K + 10 ALL	RIPOSO	RM 2x1K REC 4' + RB 2x500 REC 2'30" + RM 2x1K REC 5	RIPOSO	CL 10K	RIPOSO	RIPOSO
6 [^]	CL 10K	RIPOSO	RB 4x300 REC 2'	RIPOSO	CL 8K	RIPOSO	GARA

LEGENDA VARIAZIONI DI VELOCITA':

CLL (CORSA LUNGA LENTA) SIGNIFICA CHE AL TUO RECORD DEVI AGGIUNGERE ALMENO 60 SEC. AL KM;

CL (CORSA LUNGA) SIGNIFICA CHE AL TUO RECORD DEVI AGGIUNGERE ALMENO 50 SEC. AL KM;

CLS (CORSA LUNGA SVELTA) SIGNIFICA CHE AL TUO RECORD DEVI AGGIUNGERE 35/40 SEC. AL KM;

CM (CORSA MEDIA) SIGNIFICA CHE AL TUO RECORD DEVI AGGIUNGERE 30 SEC. AL KM;

RB (RIPETUTE BREVI) 200/300/400 METRI SIGNIFICA CHE AL TUO RECORD DEVI SOTTRARRE RISPETTIVAMENTE 40" - 30" - 20" E POI CALCOLARE LA VELOCITA' (ES. CORRO A 5.30 FACCIO I 200 METRI IN 58" CON RECUPERO DI CIRCA 50"; I 300 METRI IN 1'30" CON RECUPERO DI CIRCA 1'10"; I 400 METRI IN 2'10" CON RECUPERO DI CIRCA 1'30")

RM (RIPETUTE MEDIE) 500/800/1KM METRI SIGNIFICA CHE AL TUO RECORD DEVI SOTTRARRE RISPETTIVAMENTE CIRCA 10" - 6" - 5" E POI CALCOLARE LA VELOCITA' (ES. CORRO A 5.30 FACCIO I 500 METRI IN 2'35" CON RECUPERO DI 2'30"; GLI 800 METRI IN 4'40"; 1KM IN 5'15")

RL (RIPETUTE LUNGHE) 2KM/3KM/5KM SIGNIFICA CHE I 2 KM SI FANNO ALL'INCIRCA ALLA VELOCITA' DEL TUO RECORD MENTRE PER I 3KM AGGIUNGI 5" E PER I 5KM AGGIUNGI 10 " (ES. CORRO A 5.30 FACCIO I 2KM IN 10'40"/11'; I 3KM IN 16'20"; I 5KM IN 27'30")

PROGRESSIVO - DA CORRERE SU TRE DIVERSE VELOCITÀ: LA PRIMA DI 60-50" AL KM PIÙ LENTA DEL TUO RECORD NELLA PARTE INIZIALE, LA SECONDA DI 40- 30" PIÙ LENTA DEL TUO RECORD NELLA PARTE CENTRALE E LA TERZA DI 10-20" PIÙ LENTA DEL TUO RECORD IN QUELLA FINALE

ALL SIGNIFICA ALLUNGHI - **REC.** SIGNIFICA RECUPERO (SE POSSIBILE ATTIVO - CORSA LENTA).

IMPORTANTISSIMO

Prima degli allenamenti facciamo una corsa lenta di riscaldamento dai 10 ai 25 minuti (a seconda del tipo di allenamento es.x la CL 10 minuti e x le RB 25 minuti). Al termine del lavoro si dovranno correre altri 5-8 minuti di defaticamento, tutto a ritmo di corsa lenta.

QUESTE TABELLE COSTITUISCONO DELLE MERE ESEMPLIFICAZIONI DI ALLENAMENTI PREPARATORI PER COMPETIZIONI PODISTICHE AMATORIALI. PER TUTTI COLORO CHE INTENDONO CONSEGUIRE ECCELLENTI PRESTAZIONI AGONISTICHE E SPECIFICI TRAGUARDI CRONOMETRICI LA TIBURTINA RUNNING ROMA CONSIGLIA UNA CONSULENZA RUNNING PROGRAM IN GRADO DI OFFRIRVI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO DI SICURO SUCCESSO. PER TUTTE LE INFO [CLICCA QUI](#)