

**ALLENAMENTO DI 12 SETTIMANE SU 5 GIORNI**

SETTIMANE	L	M	M	G	V	S	D
1^	RIPOSO	CL 9K + PROGR. 3K	CM 10K	RIPOSO	RM 4X1K REC. 1K	CL 12K	CLL 1 ORA 40'
2^	RIPOSO	CL 9K + PROGR. 3K	CM 12 K	RIPOSO	RM 4X1K REC. 1K	CM 12K	CLL 2 ORE
3^	RIPOSO	CL 14K + 5 ALL	RM 3X2K REC. 4'	RIPOSO	CL 10K + CM 5K	CL 12K	CLL 2 ORE 20'
4^	RIPOSO	CL 9K + PROGR. 3K	CL 12K	RIPOSO	RM 5X1K REC. 1K	CL 12K	CLS 1 ORA 20'
5^	RIPOSO	CL 12K + 5 ALL	RL 3X3K REC. 3'	RIPOSO	CL 12K + PROGR. 3K	CL 12K	CLL 2 ORE 30'
6^	RIPOSO	CL 12K + 5 ALL	RL 3X4K REC. 1K	RIPOSO	CL 8K + CM 7K	CL 10K	CLL 2 ORE 45'
7^	RIPOSO	CL 12K + 5 ALL	RL 2X5K REC. 4'	RIPOSO	CL 15K	CL 10K + 5 ALL	CLL 3 ORE
8^	RIPOSO	CL 12K + 5 ALL	RTM 16K	RIPOSO	CL 15K	CL 10K + 5 ALL	CLL 2 ORE 45'/ 3 ORE
9^	RIPOSO	CL 10K	RM 8 X1K REC. 3'	RIPOSO	CL 15K	CL 12K	CLL 2 ORE
10^	RIPOSO	CL 10K	CL 12K + 5 ALL	RIPOSO	CL 13K	CL 12K + 5 ALL	RTM 21K
11^	RIPOSO	CL 10K	CL 12K + 5 ALL	RIPOSO	CL 12K	CL 12K + 5 ALL	RTM 15K
12^	RIPOSO	CL 9K + 5 ALL	RM 4X1K REC. 3'	RIPOSO	CL 6K	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;

**RTM (RITMO MARATONA)** SIGNIFICA CHE DEVI MANTENERE UN'ANDATURA VICINA A QUELLA DA PORTARE IN GARA

**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](#)**