

Programma Di Allenamento Per Atleti Esperienziati

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
Settimana 1 (10/06 al 16/06)	1 Km di Lento + 1 Km di Medio + 1 Km di Lento + 1 Km di Medio	[Ripetute] 3 x 1 Km, Recupero 2 minuti	5 Km di Lento	7 Km di Medio
Settimana 2 (17/06 al 23/06)	3 Km di Lento + 3 Km di Medio + 3 Km di Lento + 3 Km di Medio	[Ripetute] 2 x 2 Km, Recupero 2 minuti	8 Km di Medio	14 Km di Lento
Settimana 3 (24/06 al 30/06)	5 Km di Lento + 1 Km ritmo gara + 5 Km di Lento + 1 Km ritmo gara	[Ripetute] 7 x 1 Km, Recupero 2 minuti	6 Km di Lento	Simulazione Gara
Settimana 4 (01/07 al 07/07)	5 Km di Lento + 1 Km ritmo gara + 12 Km di Lento	[Ripetute] 3 x 2 Km, Recupero 2 minuti + 1 x 1 Km	10 Km di Lento, Recupero 3 minuti + 8 x 400m Recupero 1 minuto e 30 secondi	6 Km di Lento + 6 Km ritmo gara
Settimana 5 (08/07 al 14/07)	8 Km di Lento	[Ripetute] 2 x 1 Km, Recupero 2 minuti + 4 x 500m, Recupero di 1 minuto e 30 secondi	6 Km Lento	COLLETRAIL GARA Sabato 14 luglio 2018

NOTE

Programma di allenamento consigliato per chi corre o ha già corso almeno una gara podistica.

Per organizzare al meglio l'allenamento puoi calcolare la tua velocità di riferimento (VR) andando su questo sito: <http://www.runnersworld.it/calcolo-velocita-riferimento-5852>

Lento: 40-50 secondi più lento della tua VR

Medio: 10 secondi più lento della tua VR

Ripetute 1Km: 6-7 secondi più veloce della tua VR

Ripetute 2Km: 4-5 secondi più veloce della tua VR

400m: 20-25 secondi più veloce della tua VR

500m: 10-15 secondi più veloce della tua VR