

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER ATLETI ESPERIENZIATI

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4
Settimana 1 (dal 10/06 al 16/06)	1km di Lento + 1 km di Medio + 1km di Lento + 1 km di Medio	Ripetute 3 x 1km, 2 minuti Recupero	5km di Lento	7km di Medio
Settimana 2 (dal 17/06 al 23/06)	3km di Lento + 3 km di Medio + 3km di Lento + 3 km di Medio	Ripetute 2 x 2km, 2 minuti Recupero	8km di Medio	14km di Lento
Settimana 3 (dal 24/06 al 30/06)	5km di Lento + 1 km a ritmo di gara + 1km a ritmo di gara + 5 km di Lento	Ripetute 7 x 1km, 2 minuti Recupero	6km di Lento	Simulazione gara
Settimana 4 (dal 01/07 al 07/07)	5km di Lento + 1 km a ritmo di gara +12 km di Lento	Ripetute 3 x 2km, 2 minuti Recupero + 1x 1km	1km di Lento, Recupero 3 minuti+8 x 400m, Recupero 1 minuto e 30 secondi	6km Lento + 6km ritmo di gara
Settimana 5 (dal 08/07 al 14/07)	8km di Lento	Ripetute 2x1km, 2 minuti Recupero + 4x500m, 1 minuto e 30 secondi Recupero	6km di Lento	COLLETRAIL GARA 14 LUGLIO

*NOTE: Programma consigliato per chi corre o già ha corso almeno una gara podistica di recente.

Lento: corsa con velocità 40-50 secondi più lenta della tua VR

Medio: corsa con velocità 10 secondi più lenta 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

Per organizzare al meglio il tuo allenamento, puoi calcolare la tua velocità di riferimento (VR) qui: www.runnersworld.it/calcolo-velocita-riferimento-5852