

PREPARAZIONE 21KM by gruppo540.it

La tabella di allenamento adatta a tutti aiuta a costruire in 10 settimane il chilometraggio, a migliorare i lunghi con i lavori di velocità così da migliorare la velocità e la resistenza.

SETT.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	TOT.
1	Riposo	5 Km Lento	Riposo	3 Km Lento + 5x1000mt	2Km Lento + 6x300mt in salita + 1 km lento	Riposo	8 km lento	26
2	Riposo	5 Km Lento	Riposo	3 Km Lento + 6x1000mt	2Km Lento + 7x300mt in salita + 1 km lento	Riposo	10 Km Lento	29
3	Riposo	7 Km lento	Riposo	3 Km Lento + 7x1000mt	2Km Lento + 8x300mt in salita + 1 km lento	Riposo	12 Km lento	34
4	Riposo	7 Km lento	Riposo	3Km Lento + 7x1000mt	2 Km Lento + 9x300mt in salita + 1 km lento	Riposo	10 km Test Gara	33
5	Riposo	8 Km lento	Riposo	3 Km Lento + 7x1000mt	2Km Lento + 10x300mt in salita + 1 km lento	Riposo	2 km lento 8 km test gara 2 km lento	36
6	Riposo	8 Km lento	5Km lento + 16x30mt in salita + 2km lento	Riposo	3 km lento + piramide 500/800/1000/ 800/500	Riposo	2 km lento 10 km test gara 2 km lento	36
7	Riposo	10 km lento	5Km lento + 18x30mt in salita + 2km lento	Riposo	3 Km lento + 10x800mt	Riposo	13 km lento	41
8	Riposo	10 km lento	5Km lento + 20x30mt + 2km lento	Riposo	3 Km lento + 12x500 mt	Riposo	10 Km test ritmo gara	37
9	Riposo	10 km lento	5km lento + 5km ritmo gara	Riposo	3 km lento + 15x400mt	Riposo	2km lento 10 ritmo gara	41
10	Riposo	10 km fartlek lento con variazioni	Riposo	3 km lento + 15x400mt	8 km lento	Riposo	10 Km Gara Ufficiale	37