

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	8 Km Lento	5Km Lento + 8x30mt in salita + 2km lento	5Km Lento + 5x1000mt	5Km Lento + 6x300mt in salita + 2km lento	Riposo	10 km lento	44
2	Riposo	8 Km Lento	5Km lento + 9x30mt in salita + 2km lento	5Km Lento + 6x1000mt	5Km Lento + 7x300mt in salita + 2km lento	Riposo	12 Km Lento	47
3	Riposo	10 Km lento	5Km lento + 10x30mt in salita + 2km lento	5Km Lento + 7x1000mt	5Km Lento + 8x300mt in salita + 2km lento	Riposo	14 Km lento	53
4	Riposo	10 Km lento	5Km lento + 12x30mt in salita + 2km lento	5Km Lento + 8x1000mt	5Km Lento + 9x300mt in salita + 2km lento	Riposo	18 km lento	58
5	Riposo	10 Km lento	5Km lento + 14x30mt in salita + 2km lento	5Km Lento + 8x1000mt	5Km Lento + 10x300mt in salita + 2km lento	Riposo	15 km test Ritmo gara	56
6	Riposo	10 Km lento	5Km lento + 16x30mt in salita + 2km lento	Riposo	5 km lento + piramide 1000/2000/3000/2000/1000	Riposo	12 Km test ritmo gara	43
7	Riposo	10 km lento	5Km lento + 18x30mt in salita + 2km lento	Riposo	5Km lento + 10x800mt	Riposo	20 km lento	51
8	Riposo	10 km lento	5Km lento + 20x30mt + 2km lento	Riposo	5Km lento + 12x600 mt	Riposo	10 Km test ritmo gara	40
9	Riposo	10 km lento	8km lento + 5km ritmo gara	Riposo	5km lento + 15x400mt	Riposo	2km lento 10 ritmo gara	46
10	Riposo	10 km fartlek lento con variazioni	Riposo	5km lento + 15x400mt	10 km lento	Riposo	½ Maratona Gara Ufficiale	52