

TABELLA ALLENAMENTO CORRRI ROMA 10 SETT 2011							
1^S	LUN- 25 Luglio	MAR- 26 Luglio	MER- 27 Luglio	GIOV- 28 Luglio	VEN - 29 Luglio	SAB- 30 luglio	DOM- 31 Luglio
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	BICI o RIPOSO	CL 4km + allunghi Interval Training 8 x 1km Rgara rec da 2-3'00	BICI o RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 10km da 15- 25" + lento RG	RIPOSO	Lungo Lento Collinare da 1h15 - 1h20 a sensazione
	TOT:		TOT:				TOT:
2^S	LUN- 1 AGOSTO	MAR- 2 AGOSTO	MER- 3 AGOSTO	GIOV- 4 AGOSTO	VEN - 5 AGOSTO	SAB- 6 AGOSTO	DOM- 7 AGOSTO
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento	BICI o RIPOSO	CL 4km + allunghi Interval Training in salita 10 x 200mt (pd 6-8%) rec discesa CL 4km + allunghi	BICI o RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR 9 km 3km lento 3km medio 3km veloce	RIPOSO	CL 4km + allunghi Corto Veloce Frazionato 2 x 3km veloce + 5'00 rec
	TOT:		TOT:				TOT:
3^S	LUN- 8 AGOSTO	MAR- 9 AGOSTO	MER- 10 AGOSTO	GIOV- 11 AGOSTO	VEN - 12 AGOSTO	SAB- 13 AGOSTO	DOM- 14 AGOSTO
	CL 10km allungh 10 x 100mt	BICI o RIPOSO	CL 4km + allunghi Interval Training 5 x 1km Rgara Rec da 2-3'00 CL 5'00 5 x 500mt - 10" Rgara rec 2-3'00	BICI o RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 11km da 15- 25" + lento RG	RIPOSO	Lungo Lento Collinare da 1h15 - 1h20 a sensazione
	TOT:						TOT:
4^S	LUN- 15 AGOSTO	MAR- 16 AGOSTO	MER- 17 AGOSTO	GIOV- 18 AGOSTO	VEN - 19 AGOSTO	SAB- 20 AGOSTO	DOM- 21AGOSTO
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento	BICI o RIPOSO	CL 10km allungh 10 x 100mt	BICI o RIPOSO	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CL 4km + allunghi Corto Veloce Frazionato 2 x 4km veloce + 5'00 rec
	TOT:		TOT:		TOT:		TOT:

5^S	LUN- 22 AGOSTO	MAR- 23 AGOSTO	MER- 24 AGOSTO	GIOV- 25 AGOSTO	VEN - 26 AGOSTO	SAB- 27 AGOSTO	DOM- 28 AGOSTO
	CL 10km allunghi 10 x 100mt  TOT:	BICI o RIPOSO	CL 4km + allunghi Interval Training in salita 10 x 100mt (pd 8-9%) rec discesa CL 4km + allunghi TOT:	BICI o RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR 10 km 3km lento 4km medio 3km veloce	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 14km a sensazione TOT:
6^S	LUN- 29 AGOSTO	MAR- 30 AGOSTO	MER- 31 AGOSTO	GIOV- 1 SETT	VEN - 2 SETT	SAB- 3 SETT	DOM- 4 SETT
	CL 7km FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento TOT:	RIPOSO	CL 4km + allunghi Interval Training 3 x 2km Rgara + 5" Rec da 2-3'00 CL 5'00 5 x 400mt - 10" Rgara rec 2-3'00	RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 10km da 15- 25" + lento RG	RIPOSO	CL 4km + allunghi Corto Veloce Frazionato 3 x 3km RG + 1km rec TOT:
7^S	LUN- 5 SETT	MAR- 6 SETT	MER- 7 SETT	GIOV- 8 SETT	VEN - 9 SETT	SAB- 10 SETT	DOM- 11 SETT
	RIPOSO	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO	GARA 10KM CORRI ROMA	RIPOSO

## NOTE PROGRAMMA

- \* Il ritmo degli allenamenti è calcolato prendendo in riferimento il ritmo gara sui 10km o velocità di riferimento, quindi abbiamo:
- \* Interval Training da 1km ritmo gara
- \* Interval Training da 2km ritmo gara + 5"
- \* Interval training da 500-400mt ritmo gara - 10-15"
- \* Medio o progressivo ritmo gara + 15-30"
- \* Lungo Lento ritmo gara + 45-50"