

# 13/14 giugno “24x1ora”

## Allenamento per il mese di APRILE

### 1°-2° settimana

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>domenica</i>
45' lento		15' lento 10x400 + 15' lento		40' lento		1h15' lungo

### 3°-4° settimana

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>	<i>domenica</i>
50' lento		15' lento 5x1000 . +15' lento		40' lento		1h15' lungo

## Allenamento per il mese di MAGGIO

### 1°-2° settimana

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>	<i>domenica</i>
1 h lento		15' lento+ 4x1500 +15' lento		40' lento		20' lento 1h medio

### 3°4° settimana

1 h lento		3 km lento + 8km medio +2 km vel gara		40' lento		20' lento 1h medio
-----------	--	--	--	-----------	--	-----------------------

## Allenamento per il mese di GIUGNO

### 1°2° settimana

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>	<i>domenica</i>
50' lento		20' lento 2x3000m		40' lento		20' lento 1h medio
	45' lento		20' lento 2x1000			GARA 24 X 1ora

-10x400: tra una ripetuta e l'altra è 1'/2' a vel. di f.l. o surplesse

-5x1000:           “                   2'/3'                   “

-4x1500:           “                   2'/3'                   “

-2x3000:           “                   3'/4'                   “

**N.B.:**gli ultimi due giorni prima della gara non effettuare uscite di corsa,incrementare le scorte glucidiche con abbondanti razioni di pasta,riso,pane integrale,ecc

**Come calcolare le velocità di allenamento:**

**Fr cardiache indicative**

**-Vel soglia anaerobica:**Vel media che tengo sui 10000 metri (a tutta)

**-Vel del medio:** come sopra

165-175

**-Vel di gara:**8% inferiore a quella di soglia anaerobica

160

**-Vel lungo:**uguale alla vel di gara

160

**-Vel lento:**il ritmo del lento è compreso fra 40”-1' oltre il ritmo al km che l'atleta tiene su un 5000 metri

150-155

**-Vel ripetute o interval training sui 400 metri:**5% maggiore della vel di soglia anaerobica

170-175

**-Vel ripetute o interval training sui 600 metri:**3% maggiore della vel di soglia anaerobica

170-175

//

**-Interval Training:**la frequenza cardiaca nel recupero (eseguito in maniera attiva=corsa lenta)

deve scendere almeno a 125/min,mentre nella fase attiva superare le 170-175/min;

**-Fartlek:**i cambiamenti di ritmo devono essere imposti anche se in quel momento si è affaticati

e non sarebbe conveniente un allungo.E' una prova di carattere.Le fr cardiache negli allunghi

possono raggiungere le 170-175/min