

A questo punto sei arrivato ad un buon livello. Inizieremo ad affrontare 3 allenamenti diversi a settimana, ma con obiettivi molto simili, da un punto di vista metabolico. Saranno inseriti anche stimoli di forza, per aumentare il dispendio energetico della tua seduta di allenamento.

### ***SEI PRONTO AD ELEVARE IL TUO LIVELLO!***

#### **Day 1: Allenamento CONTINUO**

Eseguire per il tempo stabilito dal programma un lavoro in corsa continua, cercando di rimanere più vicino possibile alla frequenza cardiaca indicata.

#### **Day 2: Allenamento con variazioni di velocità**

Eseguire durante il tempo totale indicato (esempio 17') delle variazioni di velocità per il tempo stabilito, ad esempio 30" piano/30" aumentando l'intensità di corsa. Dovrai eseguire l'esercizio tenendo conto della frequenza cardiaca, quindi cercando di scendere con i bpm al livello minimo indicato (65%) durante il recupero, per poi risalire velocemente, terminati i 30" di recupero, verso il livello più alto 85% della Frequenza cardiaca massima.

I valori sono indicativi, soprattutto per quanto concerne il recupero, cercare comunque di rispettare il più possibile i RANGE indicato.

#### **Day 3: (week 5-6-7-8) IL METODO DI SINTESI:**

Questa primo assaggio del metodo scientificamente provato dal prof. Proietti, proposto a squadre professionistiche di altissimo livello come il Bayern di Monaco, ti spingerà ad un livello di allenamento molto più alto. Per la prima volta nel tuo programma inizierà ad effettuare degli scatti precedenti al lavoro di corsa.

Il metodo di sintesi, in questo caso modificato, è composto sempre, ad esempio il nostro caso: 5x4/2' vuol dire 5 serie di 4 scatti da 20 metri ed immediatamente 2' di corsa continua, mantenendo la frequenza di riferimento.

Durante gli scatti non considerare la frequenza cardiaca, ma prendere sempre con attenzione il recupero di 20 secondi tra uno scatto e il successivo.

# ADVANCED

ADVANCED LEVEL	Week 1-Week2	Frequenza cardiaca	Week 3-Week 4	Frequenza cardiaca
Day 1	6x4' rec 1'30" Linear	80%-85%	6x4' rec 1'30" Linear	85%
Day 2	2x17' rec 3' C.c.v.v 30"/30"	65% R- 85% A	2x17' rec 3' C.c.v.v 30"/30"	65% R- 85% A
Day 3	6x4' rec 1'30" Linear	80%-85%	6x4' rec 2' Linear	85%

ADVANCED LEVEL	Week 5-Week 6	Frequenza Cardiaca	Week 7-Week 8	Frequenza Cardiaca
Day 1	5x5' rec 2' Linear	85%	5x5' rec 2' Linear	85%-90%
Day 2	2x17' rec 3' C.c.v.v 30"/30"	65% R- 85% A	2x17' rec 3' C.c.v.v 30"/30"	65% R- 85% A
Day 3	Sintesi 5x4 sprint + 2' run	85%	Sintesi 5x 4 spint + 2' run	85%-90%