

Adesso inizieremo ad allenarci ad un'intensità superiore, saranno inseriti 2 tipi di allenamenti differenti ogni settimana. Dovrai essere concentrato al massimo ogni allenamento e i risultati saranno stupefacenti.

AFFRONTA CON CONCENTRAZIONE QUESTA NUOVA SFIDA! VAI OLTRE!

Day 1: Allenamento CONTINUO

Esegui 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

Esegui 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.

R= Recupero, Recovery

A= Azione, Action

AVERAGE

AVERAGE LEVEL	Week 1-Week2	Frequenza cardiaca	Week 3-Week 4	Frequenza cardiaca
Day 1	2x15' rec 3'	75%-80%	2x15' rec 3'	80%
Day 2	2x15' rec 3'	75%-80%	2x15' rec 3'	80%
Day 3	2x15' rec 3'	75%-80%	2x15' rec 3'	80%

AVERAGE LEVEL	Week 5-Week 6	Frequenza Cardiaca	Week 7-Week 8	Frequenza Cardiaca
Day 1	2x15' rec 3'	80%	2x17' rec 3'	80%-85%
Day 2	2x15' rec 3' C.c.v.v 1'/1'	60% R- 80% A	2x17' rec 3' C.c.v.v 1'/1'	65% R- 85% A
Day 3	2x15' rec 3'	80%	2x17' rec 3'	80%-85%