

SPOSTA OLTRE IL TUO LIMITE!

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. Nelle ultime 4 settimane dovrai eseguire il lavoro inserendo un cambio di senso ogni volta che raggiungerai la distanza indicata (100mt, 50mt, 35mt, 20mt), dovrai quindi ripetere una navetta per il tempo stabilito, mantenendo la frequenza cardiaca nel RANGE indicato. Se avrai da fare 6 serie, dovrai alternare una serie a navetta con una linear (corsa lineare), recuperando il tempo indicato tra una serie e l'altra. Troverai infatti 6x5' cioè sei serie da 5' di corsa, 100+100mt (navetta)/ Linear (corsa lineare).

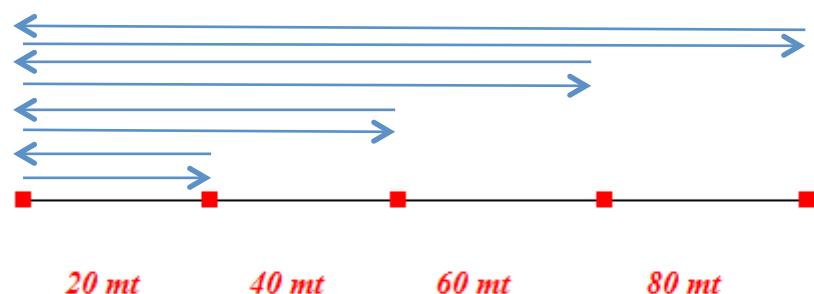
Day 2: Allenamento con variazioni di velocità

Eseguire durante il tempo totale indicato (esempio 17') delle variazioni di velocità per il tempo stabilito, ad esempio 20" piano/20" 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 (70%) durante il recupero, per poi risalire velocemente, terminati i 20" di recupero, verso il livello più alto 90% della Frequenza cardiaca massima. Può capitare che il recupero sia da fermo, o in camminata, per consentire al battito cardiaco di scendere. 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:

Inizierai il vero protocollo di sintesi. Prima in fase ridotta 3 serie e poi completa, arrivando fino alla proposta 11/8' (11 scatti da 20 mt e 8' di corsa).

In questa fase la corsa sarà continua, ma interrotta da cambi di direzione ogni 20,40,60,80 metri. Se vuoi valutare i tuoi progressi misura ad ogni ripetizione i metri che hai percorso, considera che ogni giro completo conta 400 metri. È importante il recupero di 20" tra uno scatto e il successivo e la non presenza di recupero tra una serie e l'altra e tra sprint e lavoro continuo.



TOP

TOP	Week 1-Week2	Frequenza cardiaca	Week 3-Week 4	Frequenza cardiaca
Day 1	5x5' rec 2' Linear	90%	6x5' rec 2' Linear	90%
Day 2	2x16' rec 3' C.c.v.v 30"/30"	70% R - 90% A	2x17' rec 3' C.c.v.v 30"/30"	70% R - 90% A
Day 3	Sintesi 3x6/3'	90%	Sintesi 4x6/3'	90%

TOP	Week 5-Week 6	Frequenza Cardiaca	Week 7-Week 8	Frequenza Cardiaca
Day 1	6x5' rec 2' 100+100 mt/Linear	90%-92%	6x5' rec 2' 100+100 mt/Linear	90%-92%
Day 2	2x18' rec 3' C.c.v.v 30"/30"	70% R - 90% A	2x19' rec 3' C.c.v.v 30"/30"	70% R - 90% A
Day 3	Sintesi 5x6/3'	90%-92%	Sintesi 5x6/3'	90%-92%