

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
<p><b>OPZIONALE</b> 15min di riscaldamento</p> <p>40' di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>RIPETUTE AL MEDIO</b> 20min di riscaldamento. 4 x 8' in leggera salita in zona di medio. Recupero tra le ripetute 3'.</p> <p>20min di defaticamento in piano in progressione al meido.</p>	<p><b>OPZIONALE</b> 15min di riscaldamento 15min in zona lipidica 15min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p><b>SALITA</b> 20min di riscaldamento. Correre su una salita di 6-8km pendenza 8-12% senza superare la zona di medio. Tornare correndo in discesa su sentiero senza forzare troppo. 15min di defaticamento con 5/6 allunghi di 15sec.</p>		<p><b>OPZIONALE</b> 15min di riscaldamento 30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>LUNGO</b> 30min di riscaldamento. 1h30min/2h di corsa lenta su percorso ondulato (non superare i 1000m di dislivello positivo). <b>IMPORTANTE:</b> cercare di correre tutto il tempo della seduta.</p>
<p><b>OPZIONALE</b> 15min di riscaldamento</p> <p>40' di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>RIPETUTE IN SALITA</b> 20min di riscaldamento. 8 ripetute da 25sec ciascuna su salita in forte pendenza (15-18%) con 1'35" di recupero camminando in discesa. 30min di defaticamenti in piano.</p>	<p><b>OPZIONALE</b> 10min di riscaldamento 10min in zona lipidica 15min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p><b>DISCESA</b> Scegliere una discesa che correndo vi impegni almeno 15/25min. Salire camminando senza forzare. Una volta in cima scendere su sentiero curando gli appoggi e cercando di forzare il ritmo. 10min di defaticamento in piano.</p>		<p><b>OPZIONALE</b> 15min di riscaldamento 30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>LUNGO</b> 30min di riscaldamento. 1h30min/2h di corsa lenta su percorso ondulato (non superare i 1000m di dislivello positivo). <b>IMPORTANTE:</b> cercare di correre tutto il tempo della seduta.</p>
<p><b>OPZIONALE</b> 15min di riscaldamento</p> <p>40' di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>RIPETUTE AL MEDIO</b> 20min di riscaldamento. 4 x 9' in leggera salita in zona di medio. Recupero tra le ripetute 3'.</p> <p>20min di defaticamento in piano in progressione al meido.</p>	<p><b>OPZIONALE</b> 10min di riscaldamento 20min in zona lipidica 10min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p><b>SALITA</b> 20min di riscaldamento. Correre su 2 salite di 3-5km ciascuna pendenza 10-14% senza superare la zona di medio. Tornare correndo in discesa su sentiero senza forzare troppo. 15min di defaticamento con 5/6 allunghi di 15sec.</p>		<p><b>OPZIONALE</b> 15min di riscaldamento 30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>LUNGO</b> 30min di riscaldamento. 2h/2h30min di corsa lenta su percorso ondulato (non superare i 1300m di dislivello positivo). <b>IMPORTANTE:</b> cercare di correre tutto il tempo della seduta.</p>
<p><b>OPZIONALE</b> 15min di riscaldamento</p> <p>40' di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>RIPETUTE IN SALITA</b> 20min di riscaldamento. 9 ripetute da 25sec ciascuna su salita in forte pendenza (15-18%) con 1'35" di recupero camminando in discesa. 30min di defaticamenti in piano.</p>	<p><b>OPZIONALE</b> 5min di riscaldamento 20min in zona lipidica 15min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p><b>DISCESA</b> Scegliere una discesa che correndo vi impegni almeno 15/25min. Salire camminando senza forzare. Una volta in cima scendere su sentiero curando gli appoggi e cercando di forzare il ritmo. 10min di defaticamento in piano.</p>		<p><b>OPZIONALE</b> 15min di riscaldamento 30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>LUNGO</b> 30min di riscaldamento. 2h/2h30min di corsa lenta su percorso ondulato (non superare i 1300m di dislivello positivo). <b>IMPORTANTE:</b> cercare di correre tutto il tempo della seduta.</p>

Dati elaborati da:

