

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
<p>OPZIONALE 15min di riscaldamento</p> <p>40min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>RIPETUTE AL MEDIO 20min di riscaldamento. 3 x 9' in leggera salita in zona di medio. Recupero tra le ripetute 2'30".</p> <p>20min di defaticamento in piano in progressione al meido.</p>	<p>OPZIONALE 10min di riscaldamento 10min in zona lipidica 20min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p>SALITA 20min di riscaldamento. Correre su una salita di 6-10km pendenza 8-12% senza superare la zona di medio. Tornare correndo in discesa su sentiero senza forzare troppo. 10min di defaticamento con 5/6 allunghi di 15sec.</p>		<p>OPZIONALE 15min di riscaldamento 30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>PROVA 30min di riscaldamento.</p> <p>5/6h di corsa lenta su percorso ondulato</p>
<p>OPZIONALE 15min di riscaldamento</p> <p>40min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>LIPIDCO 15min di riscaldamento</p> <p>1h di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>		<p>PROGRESSIVO AL MEDIO 15min di riscaldamento 25min in zona lipidica 40min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>		<p>OPZIONALE 15min di riscaldamento 30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>LUNGO 30min di riscaldamento. 2h/3h di corsa lenta su percorso ondulato (non superare i 1300m di dislivello positivo). IMPORTANTE: cercare di correre tutto il tempo della seduta.</p>
<p>OPZIONALE 15min di riscaldamento</p> <p>40min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>RIPETUTE AL MEDIO 20min di riscaldamento. 4 x 9' in leggera salita in zona di medio. Recupero tra le ripetute 2'30".</p> <p>20min di defaticamento in piano in progressione al meido.</p>	<p>OPZIONALE 10min di riscaldamento 10min in zona lipidica 10min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p>SALITA 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. 10min di defaticamento con 5/6 allunghi di 15sec.</p>		<p>OPZIONALE 15min di riscaldamento 30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>LUNGO 30min di riscaldamento. 2h30min di corsa lenta su percorso ondulato (non superare i 1500m di dislivello positivo). IMPORTANTE: cercare di correre tutto il tempo della seduta.</p>
<p>OPZIONALE 15min di riscaldamento</p> <p>40min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>RIPETUTE IN SALITA 20min di riscaldamento. 6 ripetute da 1min al medio ciascuna su salita di media pendenza (10-12%) con 3' di recupero camminando in discesa. 30min di defaticamenti in piano.</p>	<p>OPZIONALE 10min di riscaldamento 15min in zona lipidica 10min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p>DISCESA Scegliere una discesa che correndo vi impegni almeno 15/25min. Salire camminando senza forzare. Una volta in cima scendere su sentiero cercando gli appoggi e cercando di forzare il ritmo. 10min di defaticamento in piano.</p>		<p>OPZIONALE 15min di riscaldamento 30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>PROVA 30min di riscaldamento. 5h di corsa lenta su percorso ondulato. Se possibile partenza a mezzanotte. IMPORTANTE: cercare di correre il maggior tempo possibile, con ritmo lento ma costante.</p>

Dati elaborati da:

