

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>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>OPZIONALE 10min di riscaldamento 20min in zona lipidica 10min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p>FARTLEK 20min di riscaldamento.</p> <p>8 ripetute da 1min ciascuna in piano con 1'30" di recupero in corsa lenta . 30min di defaticamenti in piano.</p>		<p>OPZIONALE 15min di riscaldamento</p> <p>30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>LUNGO 30min di riscaldamento.</p> <p>2/3h di corsa lenta su percorso ondulato 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 ciascuna su salita in pendenza (10-12%) con 2'30" di recupero camminando in discesa. 30min di defaticamenti in piano.</p>	<p>OPZIONALE 20min 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 curando gli appoggi e cercando di forzare il ritmo. 10min di defaticamento in piano.</p>		<p>OPZIONALE 15min di riscaldamento</p> <p>30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>LUNGO 30min di riscaldamento. 1h/2h di corsa lenta su percorso ondulato (non superare i 800m 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>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>OPZIONALE 25min di riscaldamento 30min in zona lipidica 20min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p>FARTLEK 20min di riscaldamento.</p> <p>9 ripetute da 1min ciascuna in piano con 1'30" di recupero in corsa lenta . 30min di defaticamenti in piano.</p>			<p>PROVA 30min di riscaldamento. 8/9h di corsa lenta su percorso ondulato. Partenza al mattino presto, se possibile 3 ore prima dell'alba.</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>40min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>OPZIONALE 10min di riscaldamento 10min in zona lipidica 10min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</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>OPZIONALE 15min di riscaldamento</p> <p>30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p>LUNGO 30min di riscaldamento. 1h30min/2h di corsa lenta su percorso pianeggiante a ritmo costante, tipo maratona</p>

Dati elaborati da:

