

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
<p><b>OPZIONALE</b> 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><b>RIPETUTE SUL KM</b> 15min di riscaldamento</p> <p>5 x 1km in piano con 2'30" di recupero.</p> <p>Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>OPZIONALE</b> 20min di riscaldamento 20min in zona lipidica 20min 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</p> <p>30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>PROVA</b> 30min di riscaldamento.</p> <p>2/3h di corsa lenta percorso pianeggiante cercando di mantenere sempre lo stesso ritmo (come se fosse una maratona)</p>
<p><b>OPZIONALE</b> 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><b>FARTLEK</b> 20min di riscaldamento.</p> <p>10 ripetute da 1min ciascuna in piano con 1'15" di recupero in corsa lenta</p> <p>30min di defaticamenti in piano.</p>	<p><b>OPZIONALE</b> 20min di riscaldamento 25min in zona lipidica 20min 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</p> <p>30min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>PROVA</b> 30min di riscaldamento.</p> <p>Lunga camminata di 5/7 ore senza correre su percorso in montagna, possibilmente in quota (olte i 2500m).</p>
<p><b>OPZIONALE</b> 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><b>RIPETUTE SUL KM</b> 15min di riscaldamento</p> <p>6 x 1km in piano con 2'30" di recupero.</p> <p>Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>OPZIONALE</b> 15min di riscaldamento 30min in zona lipidica 10min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p><b>PROGRESSIVO AL MEDIO</b> 15min di riscaldamento 10min in zona lipidica 20min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>		<p><b>OPZIONALE</b> 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><b>PROVA</b> 30min di riscaldamento.</p> <p>1h30min di corsa lenta percorso con dislivello blando (amx 500m) cercando di mantenere sempre lo stesso ritmo in corsa molto lenta.</p>
<p><b>OPZIONALE</b> 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><b>PROGRESSIVO AL MEDIO</b> 15min di riscaldamento 25min in zona lipidica 25min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p><b>RIPETUTE AL MEDIO</b> 20min di riscaldamento. 4 x 5' in piano in zona di medio. Recupero tra le ripetute 2'30".</p> <p>20min di defaticamento in piano in progressione al meido.</p>	<p><b>LIPIDCO</b> 15min di riscaldamento</p> <p>45min di corsa in zona lipidica in piano. Nel finale 6/7 allunghi di 100m senza forzare troppo.</p>	<p><b>LIPIDCO</b> 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><b>TRAIL</b></p>

Dati elaborati da:

