

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
<p>OPZIONALE 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>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 20min di riscaldamento 30min in zona lipidica 30min 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</p> <p>1h 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>3/4h di corsa lenta su percorso ondulato IMPORTANTE: cercare di correre tutto il tempo della seduta.</p>
<p>OPZIONALE 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>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 40min di riscaldamento 15min in zona lipidica 20min 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>1h 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 1500m di dislivello positivo). IMPORTANTE: cercare di correre tutto il tempo della seduta.</p>
<p>OPZIONALE 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>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 30min in zona lipidica 50min al medio 5min di defaticamento in corsa lenta</p>	<p>RIPETUTE AL MEDIO 20min di riscaldamento. 5 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>OPZIONALE 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>PROVA 30min di riscaldamento. 12/14h di corsa lenta su percorso ondulato. Se possibile partenza a mezzanotte.</p>
<p>OPZIONALE 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>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 15min in zona lipidica 15min 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>1h 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 possibilmente in notturna. IMPORTANTE: cercare di correre tutto il tempo della seduta.</p>

Dati elaborati da:

