

**Programma di allenamento ( fase generale ) - dal 13/11 al 29/01/2017 ( GARA OBIETTIVO KM.10 NOCERA INFERIORE )**

---

---

- 1) Domenica - **lungo** : aumento da km. 11 a km. 15 ( km. 1 ogni due settimane )  
ritmo minuti al km. - allunghi finali  
(percorso collinare con spinta potenziata in salita).
- 2) Martedì - riscaldamento - esercizi di stiramento – allunghi -  
**stimolazione neuromuscolare** : km.5 con variazioni di mt.50/60 al massimo e recupero di mt. 100/120  
Defaticamento : 10 minuti i corsa lenta  
( attenzione per evitare infortuni l'accelerazione e il rallentamento devono avvenire con gradualità )  
E',inoltre, importante non aumentare la distanza della fase veloce nè recuperare a ritmo sostenuto perché entrambe le modalità trasformano questo lavoro in un fartlek.
- 3) Giovedì - riscaldamento - esercizi di stiramento – allunghi-  
**medio** : aumento da km. 6 a km.10 ( km. 1 ogni due settimane )  
ritmo : minuti al km.
- 4) Sabato - riscaldamento - esercizi di stiramento – allunghi -  
**corsa in salita** : n° 15 giri in via Indipendenza con salita al massimo e pieno recupero  
in discesa Raggiungere piazza della Concordia a ritmo medio..  
Defaticamento: 10 minuti corsa lenta
- 5) Domenica - **lungo** : aumento da km. 8 a km.12 ( km.1 ogni due settimane ) su percorso pianeggiante ed effettuando gli ultimi km.5 in moderata progressione. –ritmo base : minuti al km.
- 6) Martedì - riscaldamento - esercizi di stiramento – allunghi -  
**fartlek**: km. 10 con variazioni di ritmo di mt. 600 - ritmo complessivo pari al medio.  
Defaticamento: 10 minuti corsa lenta
- 7) Giovedì - **progressivo medio** : km. 12,5 con ritmo da lento a veloce (5,0 + 5,0+2,5 ) -
- 8) Sabato - riscaldamento - esercizi di stiramento – allunghi-  
**corto veloce** : aumento progressivo da km.3 a km. 6 (km.1 ogni due settimane)  
ritmo : minuti al km.  
Defaticamento : 10 minuti corsa lenta

Negli altri giorni della settimana effettuare sedute di :

Lunedì -allungamento

Mercoledì : Core stability

Venerdì – potenziamento a carico naturale e/o con pesi ridotti ( max 50% RM) .In merito si precisa che la ns. attività presuppone allenamento preponderante della forza resistente ( per cui carichi bassi ed alto numero di ripetizioni )

Le predette esercitazioni possono essere effettuate in base agli elenchi riportati sul sito web.

Ribadisco, comunque, che le stesse costituiscono parte essenziale del programma di allenamento per cui, in presenza di problematiche che non ne consentano l'esecuzione, cerchiamo di trovare, insieme, una diversa soddisfacente soluzione.

**Limitarsi solo a correre “ fa male “**

N.B. ( indicazioni valide per tutte le 3 fasi del programma di allenamento )

- a) Per riscaldamento si intende corsa lenta per 2/3 km.
- b) Altre eventuali sedute di allenamento per recupero attivo : 45 minuti di corsa lenta
- c) Eventuali allenamenti non effettuati non vanno recuperati ed il programma può proseguire come previsto
- d) Nell'ipotesi che si effettui qualche allenamento, diverso da quello previsto, che comporti un notevole impegno, evitare l'esecuzione di successivi lavori lattacidi ( tali lavori vanno sempre alternati con allenamenti aerobici )
- e) In caso di gara prevista per la domenica sostituire gli allenamenti del giovedì e del del sabato con 60/30 minuti di corsa lenta.  
Tale allenamento di scarico va ripetuto il martedì
- f) Controllare e registrare la frequenza cardiaca subito dopo lo sforzo e dopo 60" di recupero
- g) Annotare i tempi ( **anche parziali** ) e le sensazioni degli allenamenti effettuati.
- h) Eventuali chiarimenti e/o la soluzione di problematiche non previste in sede di stesura del presente programma vanno sottoposte via e-mail e/o per telefono .