

## **Alberto Monasterolo: Allenamenti svolti e gare - dal 1/1/2023 al 5/3/2023**

Preparazione per un range prestativo tra i 5 e i 15 km; nelle ultime settimane, in vista della 30 km di Bologna e compatibilmente con le gare di cross, ho modificato un po' la potenza aerobica (allenamenti del martedì e del giovedì).

Fl sta per "fondo lento", che io, a seconda dei casi, delle sensazioni e delle esigenze, svolgo tra i 4'25" al km e i 5' al km.

### **2/1/2023**

L – 1h 11' fl + 100 addominali

M – 1h 11' fl + 10 allunghi in salita + 150 squat a carico naturale

M – 30' risc. + 41' variazioni fisse 2' forti, 1' piano + def.

G – 1h 32' fl + ginnastica per la gamba sx (questo è per gestire un mio problema specifico)

V – 1h 3' fl + 57' fl + poca ginnastica parte alta

S – 52' fl pre-gara

D – 50' risc. + gara cross (Venaria) + def.

**Tot. Km settimanali 121**

### **9/1**

L – 1h 2' rigeneranti + addominali e ginnastica dolce

M – 1h 11' fl

M – 25' risc. + 10x1000, rec 1' + def

G – 1h 24' fl + 100 addominali e ginnastica gamba sx

V – 1h 28 fl in leggera progressione

S – 1h 3' collinare facile, sterrato + 120 squat e squat balzati + def.

D – 20' risc. + 12 km a soglia con leggera progressione + poca ginnastica arti superiori + def.

**Tot. Km settimanali 115**

### **16/1**

L – 1h 2' fl rigenerante + 200 addominali

M – 1h 12' + 12 x 80 m sprint in salita

M – 35' risc. + 20 x 1' forte, 1' recupero attivo + 15' def.

G – 1h 33' fl + 120 addominali + ginnastica correttiva gamba sx.

V – 1h 12 fl

S – 59' fl facile + allungamento abbondante

D – 50' risc. + gara cross (Colletta) + def

**Tot. Km settimanali 115**

### **23/1**

Settimana di scarico

L – 40' rigeneranti + 100 addominali

M – Poca ginnastica e allungamento

M – 1h 24' fl facile

G – 1h 30' fl con variazioni irregolari negli ultimi km

V – 1h 33' fl

S - Stop per gastroenterite

D – 1h 36 fl con qualche variazione facile + pochi squat

**Tot. km settimanali 88**

### **30/1**

L – 1h 5' fl + 100 addominali

M – Risc. 25' + 10 x 600 m salita, rec. ritorno al punto di partenza usando una scorciatoia + 22' def.

M – 1h 32 fl facile

G – 20' risc. + 13 x 3', 1' rec. + def

V – 1h fl facile + 1h fl + ginnastica parte alta

S – 1h fl facile + ginnastica arti inferiori e balzi misti

D - Risc. 1h + gara cross (Borgaretto) + def

**Tot. Km settimanali 123**

## **6/2**

L – 1h 18' fl + 100 addominali

M – 27' risc. + 11 x 600 m in salita (come sopra) + 23' def

M – 1h 38' fl

G – 20' risc. + 18 x 2' rec. 1' (in forma di fartlek) + def.

V – 1h 40' fl + poca ginnastica parte alta

S – 1h 13' fl facile + richiamo di forza

D – 1h risc. + gara cross (Settimo) + def

**Tot. km settimanali 131**

## **13/2**

L – 50' fl facile

M – 1h 12' fl + 120 addominali + ginnastica correttiva

M – 1h 22' fl con salti sprint brevissimi

G – 1h 40' fondo misto con 6 variazioni libere (non oltre la soglia)

V – 1h 20' fl + 140 addominali + ginnastica gamba sx

S – 1h 36' collinare

**D** – 1h 51' corsa continua con dislivello (Lanzo – Chiampetto)

**Tot km settimanali 124**

## **20/3**

Settimana di scarico

L – 7 km sci di fondo sulla piana di Usseglio

M – 41' fl facile + 100 addominali e allungamento abbondante

M – 1h 5' fl + 4 circuiti facili parte bassa

G – 35' risc. + 10 x 300, rec. 1'10" + def

V – 56' fl facile

S – 52' corsa pre-gara

**D** – 60' risc. + gara cross (Borgaro) + def.

**Tot km settimanali 76**

**27/2**

Settimana di forma

L – 59' fl

M – 57' fl + 100 addominali e ginnastica posturale

M – 20' risc. 12 x 1000, rec. 1' + def

G - 1h 3' fl

V – 30' Jogging

S – Viaggio a Bologna

**D** - 10' risc + gara 30 km Bologna

**Tot. Km settimanali 92**

**6/2** – Inizio un periodo di recupero e rigenerazione per essere in condizione verso metà aprile