

Diario allenamento maggio – periodo di transizione

Settimana dall'1 al 7 (settimana di passaggio)

Lun – 1h fl facile + 100 addominali + elastici parte alta	12 km
Mar – 1h 5' fl facile + 150 addominali + allungamento abbondante	13 km
Mer – 1h 16' fl + addominali e ginnastica (squat, flessioni, balzi)	16 km
Gio – 1h 2' corsa a sensazione un po' sotto soglia, con 15 km in 57' + poco def.	16 km
Ven – 59' fl + addominali e ginnastica gamba sx / 1h 20' collinare facile	29 km
Sab – 49' fl + pliometria, balzi ed elastici per la parte alta	10 km
Dom – 1h 11' lungo a sensazione, comodo; un po' sotto la soglia	18 km
Tot. km	114

Settimana dal'8 al 14

Lun – 1h 13' fl + poca ginnastica	15,5 km
Mar – 1h 52' collinare	23 km
Mer – 1h 11' fl + 100 addominali / risc + esercizi per i quadricipiti	17 km
Gio – 20' risc. + 15 km variazioni, 2' forte, 1' facile (54' 30''), ma percorso da verificare) + def.	21 km
Ven – 60' fl rigenerante + 100 addominali / 44' fl	21 km
Sab – 57' fl pre-gara	12 km
Dom – 55' risc. + gara 9,5 km circa (32' 10''), corsa vicino alla soglia, in equilibrio + def. / 48' fl rigeneranti	30 km
Tot. km	140

Settimana dal 15 al 21 – settimana di scarico (esigenza data da qualche problemino strutturale)

Lun – 53 fl rigenerante + 100 addominali	11 km
Mar – 59' fl rigenerante + 150 addominali + elastici parte alta	12 km
Mer – 42' 30" fl + 20' ginnastica parte bassa + 100 addominali + def.	11,5 km
Gio – Gastroenterite – stop	/
Ven – Poca ginnastica	/
Sab – Risc. 20' + 20' circuiti a corpo libero completo + trasformazioni	10 km
Dom – Risc. 25' + 20 x 300 m (59" di media), rec. 30", in equilibrio, + def.	13 km
Tot. Km 57,5	

Settimana dal 22 al 28

Lun – 1h 9' fl + 150 addominali / 13' corsa facile + allungamento	17,5 km
Mar – 1h 25' collinare (poco fango) + squat misti a carico naturale	17 km
Mer – 1h 10' fl + 150 addominali	15 km
Gio – Risc. 42' + 10 x 400 m (media 1' 10"), rec 1' 20" + def.	14,5 km
Ven – 1h 14' fl + 100 addominali + elastici parte alta	15,5 km
Sab – Risc. 30' + 9 km progressivi, su percorso misto (31') + 15' def.	16 km
Dom – 1h 10 fl + ginnastica parte alta	15 km
Tot. Km 110,5	

Dal 29 aprile al 31 maggio

Lun – 1h 8' fl	15 km
Mar – 45' fl / Risc 30' + gara staffetta di Mezzi Po + def	19 km
Mer – 59' fl rigenerante + 100 addominali e allungamento abbondante	12 km