

Alberto Monasterolo

Allenamenti svolti dal 6 marzo al 30 aprile.

Segue un periodo di circa un mese in cui mi dedico a distanze un po' più lunghe e non gareggio.

Marzo

Settimana di scarico dopo la gara di Bologna

Dal 6 al 12

Lun – rec. totale (problemi nella deambulazione)

Mar – Idem

Mer – 20' molto lenti + addominali e poca ginnastica

Gio – 36' molto facili + addominali e ginnastica correttiva

Ven - 43' fl facile + addominali

Sab – 49' fl facile + addominali e ginnastica

Dom – 50' con variazioni facili + poca ginnastica

Tot 46,5 km

Svolgo un ciclo di tre settimane di costruzione, per riprendermi e riportare la gamba sx in equilibrio

Dal 13 al 19

Lun – 1h 8' fl

Mar – 30' risc + circuito keniano su erba + def. Abbondante

Mer – 1h21' fl + 100 addominali

Gio – 47' fl facile + 30' risc. + 10 x 300 m con 10 squat balzati preliminari, rec. tra i 300 1' + def

Ven – 54' fl + 49' fl + elastici parte alta

Sab – 1h 16' sulla piana di Usseglio (neve e fango) + poca ginnastica

Dom – 1h 12' lungo progressivo

Tot 120 km

Dal 20 al 26

Lun – 1h 3' fl + 100 addominali + 15' facili

Mar – 1h 33' collinare + 100 addominali e poca ginnastica

Mer – 1h35' fl

Gio – 1h 32' lungo con variazioni a piacere negli ultimi 9 km

Ven – 54' fl + 100 addominali + 54' fl

Sab – 1h 30' fondo su strada con dislivello

Dom – 30' risc + 15 x 400m, rec. 45" + def.

Tot 133 km

Dal 27 al 2 aprile

Lun – 1h 17' fl

Mar - 1h 40' collinare facile

Mer – 1h 35' fl + 100 addominali + poca ginnastica

Gio – 45' risc. + 10 x 300 m, rec 1' + 15' def. (lavoro di forma perché domenica gareggio)

Ven – 1h 4' fl + 49' fl

Sab – 40' corsa pre-gara

Dom – 1h risc. + gara 9,5 km circa + def.

Tot 121 km

Settimana di scarico

Dal 3 al 9

Lun – 45' fl rigeneranti

Mar – 50' fl rigeneranti

Mer – 58' fl + 100 addominali + ginnastica parte bassa + elastici parte alta

Gio – 40' risc + scaletta 1x1000 + 1x800 + 1x600 + 1x400 + 1x200 + def.

Ven – 1h 2' fl facile + 100 addominali

Sab – 1h 2' fl + 100 addominali

Dom – 1h 20' lungo comodo + poco def. + 100 addominali

Tot 91,5 km

Settimana di forma in vista della Tuttadritta

Dal 10 al 16

Lun – 1h 6' fl + 100 addominali

Mar – 1h 15' fl + 10 x 50 m sprint su salita leggera + def.

Mer – 40' risc + 1x3000, def 5' + 5 x 300forti, rec 1' 40" + def

Gio – 1h 10' fl facile

Ven – 57' fl

Sab – 15' pre-gara + allungamento abbondante

Dom – 45' risc. + gara 10 km + def

Tot – 91 km

Dal 17 al 23 (settimana con problemi sul lavoro, non riesco ad allenarmi come previsto)

Lun – 58' fl facili + 100 addominali

Mar – 1h 12' fl

Mer – 1h 17' con variazioni brevi a piacere

Gio – 48' fl + 100 addominali

Ven – 1h 3' fl + 47' fl

Sab – 58' fl + ginnastica e balzi

Dom – 40' risc. + 8 km a soglia, regolari (interrompo il lavoro perché non sono in equilibrio, prevedevo di correrne 10) + def.

Tot 110 km

Dal 24 al 30

Lun – 55' fl + 10 addominali + 1h 2' fl

Mar – 52' fl + 100 addominali + 1h 20' collinare facile su sterrato, più sprint brevi nella parte finale della sessione

Mer – 42' risc. + 10 x 400 m, rec 1'15" + def (allenamento di forma)

Gio – 1h 24 ' fl + 120 addominali

Ven – 56' 30" fl

Sab – 49' fl

Dom – 45' risc. + gara 10 km + def.

Tot 125 km