

Questo programma è rivolto ad Amatori/Master che effettuano abitualmente gare su strada. I ritmi vanno stabiliti in base alla propria soglia anaerobica. La tabella che segue fornisce il valore percentuale della **SA** in funzione della distanza. I valori relativi alle ripetute definiscono l'incremento percentuale del ritmo, mentre per il **CV**, **M** e **L** tali valori rappresentano la velocità massima da tenere in funzione del valore della **SA**.

| Distanza | 200   | 300   | 400   | 500   | 600 | 800 | 1000 | 1500 | 2000 | 3000 | CV    | M     | L  |
|----------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|----|
| %SA      | 21/18 | 17/15 | 15/13 | 12/10 | 9/8 | 7/6 | 5/4  | 5/3  | 4/3  | 3/2  | 97/95 | 90/85 | 80 |

I recuperi devono essere attivi e effettuati a ritmo lento. Non trascurate ginnastica articolare, stretching e allunghi dopo il lento. Effettuate sempre qualche minuto di defaticamento dopo le ripetute e il medio. Il 1000 finale, ove compare, va corso a ritmo libero (non stabilire il tempo), far girare le gambe, non deve essere massimale. Dpo il riscaldamento effettuare sempre qualche allungo prima di eseguire il lavoro.

|    |              |
|----|--------------|
| L  | Lento        |
| M  | Medio        |
| CV | Corto veloce |

#### PRIMA SETTIMANA

|           |   |
|-----------|---|
| Lunedì    | L 1 <sup>h</sup> 20'  |
| Martedì   | L 1 <sup>h</sup> 20'  |
| Mercoledì | 30' risc. + 10' M + 10' L + 20' M + 20' L + 1000 libero             |
| Giovedì   | L 1 <sup>h</sup> 20'  |
| Venerdì   | 30' risc. + 10X600 con rec. 300, fine serie rec. 1000 + 1000 libero |
| Sabato    | Riposo  |
| Domenica  | 30' risc. + M 12km  |

#### SECONDA SETTIMANA

|           |   |
|-----------|---|
| Lunedì    | L 1 <sup>h</sup> 20'  |
| Martedì   | L 1 <sup>h</sup> 10'  |
| Mercoledì | 30' risc. + 22X500 alternati, uno veloce, uno più lento di 20/25" + rec. 1000 + 1000 libero                                     |
| Giovedì   | L 1 <sup>h</sup> 10'  |
| Venerdì   | 30' risc. + 2000, rec 800 + 1500 rec. 600 + 1000 rec. 500 + 800 rec. 400 + 500 rec. 300 + 300 rec. 200, rec. 1000 + 1000 libero |
| Sabato    | Riposo  |
| Domenica  | 30' risc. + CV 6km, rec. 2000 + 14X200 rec. 150   |

#### TERZA SETTIMANA

|           |   |
|-----------|---|
| Lunedì    | L 1 <sup>h</sup> 20'  |
| Martedì   | L 1 <sup>h</sup> 10'  |
| Mercoledì | 30' risc. + 8X1200 rec. 600                                   |
| Giovedì   | L 1 <sup>h</sup> 20'  |
| Venerdì   | 30' risc. + 15X400 rec. 200 fine serie rec. 1000+ 1000 libero |

|   |  |
|---|--|
| <b>Sabato</b>   | <b>Riposo</b>  |
| <b>Domenica</b>   | <b>30' risc. + (4 km 5" più lento ritmo M + 4km M + 4km 5" più veloci M)<br/>rec. 1000 + 1000 libero</b> |
| <b>QUARTA SETTIMANA</b>   |  |
| <b>Lunedì</b>   | <b>L 1<sup>h</sup> 20'</b>   |
| <b>Martedì</b>  | <b>L 1<sup>h</sup> 10'</b>   |
| <b>Mercoledì</b>  | <b>30' risc. + 6X400 rec. 200 + rec. 1000 + 5X300 rec. 100 + rec. 1000 +<br/>4X200 rec. 100</b>          |
| <b>Giovedì</b>  | <b>L 1<sup>h</sup> 20'</b>   |
| <b>Venerdì</b>  | <b>30' risc. + 8X1000 rec. 500 fine serie rec. 1000 + 1000 libero</b>                                    |
| <b>Sabato</b>   | <b>Riposo</b>  |
| <b>Domenica</b>   | <b>30' risc. + CV 5km rec 1500 + 12X400 rec. 200</b>   |
| <b>QUINTA SETTIMANA</b>   |  |
| <b>Lunedì</b>   | <b>L 1<sup>h</sup> 20'</b>   |
| <b>Martedì</b>  | <b>L 1<sup>h</sup> 10'</b>   |
| <b>Mercoledì</b>  | <b>30' risc. + 2000 rec. 1500 + 1000 rec. 800 + 4X300 rec. 200</b>                                       |
| <b>Giovedì</b>  | <b>L 1<sup>h</sup></b>   |
| <b>Venerdì</b>  | <b>L 45' + 3km leggera progressione da lento a ritmo gara</b>  |
| <b>Sabato</b>   | <b>Riposo</b>  |
| <b>Domenica</b>   | <b>GARA !!!</b>  |
| <p>Per coloro che dovessero trovare troppo impegnativo questo programma ne viene proposto , di seguito, uno più leggero di quattro settimane. Se si pensa che 7 allenamenti settimanali siano troppi eliminare il Sabato.</p> |  |
| <b>PRIMA SETTIMANA</b>  |  |
| <b>Lunedì</b>   | <b>L 1<sup>h</sup> 10'</b>   |
| <b>Martedì</b>  | <b>30' risc. + 4X2000 rec. 600</b>   |
| <b>Mercoledì</b>  | <b>L 1<sup>h</sup> 30'</b>   |
| <b>Giovedì</b>  | <b>L 1<sup>h</sup> 10'</b>   |
| <b>Venerdì</b>  | <b>30' risc. + 14X500 rec. 300</b>   |
| <b>Sabato</b>   | <b>L 1<sup>h</sup> 20'</b>   |
| <b>Domenica</b>   | <b>30' risc. + 2X(8X200 rec. 200) rec. tra le serie 1000</b>   |
| <b>SECONDA SETTIMANA</b>  |  |
| <b>Lunedì</b>   | <b>L 1<sup>h</sup> 20'</b>   |
| <b>Martedì</b>  | <b>30' risc. + 8X1000 rec. 400</b>   |
| <b>Mercoledì</b>  | <b>L 1<sup>h</sup> 10'</b>   |
| <b>Giovedì</b>  | <b>L 50' + 25' di allunghi da 100 a 300m con pari recupero</b>   |
| <b>Venerdì</b>  | <b>30' risc. + 15X400 rec. 200</b>   |
| <b>Sabato</b>   | <b>L 1<sup>h</sup> 10'</b>   |
| <b>Domenica</b>   | <b>30' risc. + M 12-14km</b>   |
| <b>TERZA SETTIMANA</b>  |  |
| <b>Lunedì</b>   | <b>L 1<sup>h</sup> 10'</b>   |
| <b>Martedì</b>  | <b>30' risc + 6X1500 rec. 600</b>  |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Mercoledì</b>        | <b>L 1<sup>h</sup> 20'</b>  |
| <b>Giovedì</b>          | <b>30' risc. + 6X300 rec. 100 fine serie rec. 1000 + 6X200 rec. 100</b> |
| <b>Venerdì</b>          | <b>L 1<sup>h</sup>15'</b>   |
| <b>Sabato</b>           | <b>L 1<sup>h</sup> 20'</b>  |
| <b>Domenica</b>         | <b>30' risc. + CV 8km</b>   |
| <b>QUARTA SETTIMANA</b> |   |
| <b>Lunedì</b>           | <b>L 1<sup>h</sup> 20'</b>  |
| <b>Martedì</b>          | <b>30' risc + 8X1000 rec. 400</b>                                       |
| <b>Mercoledì</b>        | <b>L 1<sup>h</sup></b>  |
| <b>Giovedì</b>          | <b>30' risc. + 1500 rec. 1000 + 1000 rec. 500 + 5X300 rec. 150</b>      |
| <b>Venerdì</b>          | <b>L 1<sup>h</sup></b>  |
| <b>Sabato</b>           | <b>L 40'</b>  |
| <b>Domenica</b>         | <b>GARA !!!</b>   |

Per questo programma, come per tutti gli altri dello stesso autore, vale la regola che allenamento saltato non va recuperato, ma si continua seguendo la tabella proposta.

Autore: allenatore federale Sergio Cecconi - [www.mariomoretti.it](http://www.mariomoretti.it)