

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) 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 + 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)