

Nel dettaglio ogni tabella riporta:

Allenamento N° : indica il numero progressivo della seduta di allenamento;

Sed. (n/n) : indica la posizione della seduta nel microciclo (rispetto al totale delle sedute del microciclo);

Mic.(n/n) : indica in quale microciclo si trova la seduta in visione (rispetto al totale dei microcicli);

Esercizio : la denominazione dell'esercitazione;

Modalità : la distanza da percorrere in [m] (il tempo di percorrenza è indicato sotto la voce Carico)

Imp. : l'impegno (o ritmo) da tenere durante la corsa, calcolato come tempo sul km indicato in minuti (') e secondi (")

(esempio: 7'3" indica che durante tutta l'esercitazione va mantenuto un ritmo di 7min. e 30sec. al km)

U.M. : l'unità di misura con la quale viene definito il Carico

Carico : è il tempo nel quale l'esercitazione deve essere svolta

Rp. : (Ripetizioni) quante volte l'esercizio deve essere ripetuto

V. : (Velocità) la velocità in Km/h alla quale deve venir condotta l'esercitazione

Rec. : (Recupero) il tempo che è consigliabile aspettare tra una serie (o ripetizione) e la successiva

S. : (Serie) il numero dei gruppi di ripetizioni che devono essere svolti per ogni singolo esercizio

Pausa : il tempo che è consigliabile aspettare, dopo aver finito un esercizio prima di iniziare quello successivo

Str. : (Stretching) gli esercizi dello stretching che si possono abbinare, nel recupero o nella pausa, alla singola esercitazione

Attenzione:

* prima di iniziare il programma di allenamento, sottoporsi ad un'accurata visita medica specialistica con rilascio dell'idoneità agonistica;

* richiedere, ed effettuare, una visita cardiologia sotto sforzo;

* non cedere il proprio programma ad altra persona;

* eseguire l'allenamento con il cardio-frequenzimetro;

* rallentare se arrivate ad uno stato di affaticamento superiore all' 80-85% della frequenza cardiaca massima reale;

* non persistere, fino alla conclusione della seduta di allenamento, se considerate lo stato di affaticamento (eventualmente sopraggiunto) eccessivo e persistente. Se ciò dovesse ripetersi per più volte consecutive (2 o 3), comunicatelo alla sport-sys.it che provvederà a modificare il programma.

* A seguito di ciò la sport-sys.it non si rende responsabile di alcun danno derivante dall'uso inopportuno dei programmi di allenamento.

Allenamento N° 1/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 1/4 - Mic. 1/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m8000	5'14"	T	0:41:52	1	03.00	11,5	1	03.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	18	00.45		3	01.00	12-23
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	18	00.45		3	01.00	11-12
160 - Allunghi [m]		m 100	4'15"	T	0:00:25:5	1	01.30	14,1	5	01.30	23-25
159 - Skip [m]				m	30,0	1	02.00		4	02.00	23-25
048 - Salita				Un	0,0	20	00.45		4	01.00	19-23

Totale tempo: 1:06:26 - Totale metri: 8620 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 2/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 2/4 - Mic. 1/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
113 - Corsa continua		m 1000	6'00"	T	0:06:00:0	1	00.30	10,0	1	00.30	23-25
160 - Allunghi [m]		m 400	5'13"	T	0:02:05:0	1	00.30	11,5	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 150	4'58"	T	0:00:44:5	1	00.45	12,1	3	01.00	23-25
160 - Allunghi [m]		m 200	5'00"	T	0:01:00:0	1	00.30	12,0	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 100	4'10"	T	0:00:25:0	3	01.00	14,4	1	01.00	23-25
113 - Corsa continua		m 1000	6'00"	T	0:06:00:0	1	00.30	10,0	1	00.30	23-25

Totale tempo: 0:23:33 - Totale metri: 3350 - Totale Kg: 0 - kCal: 260,26 - g: 28,92 - Vo2: 43,38

Allenamento N° 3/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 3/4 - Mic. 1/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 1500	4'48"	T	0:07:13:1	1	10.00	12,5	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 2000	4'48"	T	0:09:36:7	1	10.00	12,5	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 3000	4'48"	T	0:14:25:1	1	10.00	12,5	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 5000	4'48"	T	0:24:01:8	1	10.00	12,5	1	10.00	23-25

Totale tempo: 1:25:16 - Totale metri: 11500 - Totale Kg: 0 - kCal: 963,23 - g: 107,03 - Vo2: 49,95

Allenamento N° 4/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 4/4 - Mic. 1/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m10000	5'24"	T	0:54:17:4	1	08.00	11,1	1	08.00	23-25

Totale tempo: 0:54:17 - Totale metri: 10000 - Totale Kg: 0 - kCal: 702,97 - g: 78,11 - Vo2: 44,21

Allenamento N° 5/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 1/4 - Mic. 2/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m9600	5'14"	T	0:50:14	1	03.00	11,5	1	03.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	18	00.45		4	01.00	12-23
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	18	00.45		4	01.00	11-12
160 - Allunghi [m]		m 100	4'07"	T	0:00:24:7	1	01.30	14,6	5	01.30	23-25
159 - Skip [m]				m	36,0	1	02.00		4	02.00	23-25
048 - Salita				Un	0,0	20	00.45		5	01.00	19-23

Totale tempo: 1:17:53 - Totale metri: 10244 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 6/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 2/4 - Mic. 2/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
113 - Corsa continua		m 1000	6'00"	T	0:06:00:0	1	00.30	10,0	1	00.30	23-25
160 - Allunghi [m]		m 400	5'13"	T	0:02:05:0	1	00.30	11,5	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 150	4'39"	T	0:00:42:0	1	00.45	12,9	3	01.00	23-25
160 - Allunghi [m]		m 200	5'00"	T	0:01:00:0	1	00.30	12,0	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 100	3'58"	T	0:00:23:8	3	01.00	15,1	1	01.00	23-25
113 - Corsa continua		m 1000	6'00"	T	0:06:00:0	1	00.30	10,0	1	00.30	23-25

Totale tempo: 0:23:22 - Totale metri: 3350 - Totale Kg: 0 - kCal: 260,07 - g: 28,90 - Vo2: 43,85

Allenamento N° 7/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 3/4 - Mic. 2/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 1500	4'39"	T	0:06:57:0	1	10.00	12,9	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 2000	4'37"	T	0:09:15:4	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 3000	4'37"	T	0:13:53:0	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 5000	4'37"	T	0:23:08:4	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25

Totale tempo: 1:23:13 - Totale metri: 11500 - Totale Kg: 0 - kCal: 963,81 - g: 107,09 - Vo2: 51,86

Allenamento N° 8/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 4/4 - Mic. 2/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m10000	5'19"	T	0:52:57:3	1	08.00	11,3	1	08.00	23-25

Totale tempo: 0:52:57 - Totale metri: 10000 - Totale Kg: 0 - kCal: 698,06 - g: 77,56 - Vo2: 45,33

Allenamento N° 9/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 1/4 - Mic. 3/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m8160	5'14"	T	0:42:42	1	03.00	11,5	1	03.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	18	00.45		3	01.00	12-23
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	18	00.45		3	01.00	11-12
160 - Allunghi [m]		m 100	4'07"	T	0:00:24:7	1	01.30	14,6	4	01.30	23-25
159 - Skip [m]				m	36,0	1	02.00		4	02.00	23-25
048 - Salita				Un	0,0	20	00.45		5	01.00	19-23

Totale tempo: 1:06:03 - Totale metri: 8704 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 10/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 2/4 - Mic. 3/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
113 - Corsa continua		m 800	6'00"	T	0:04:48:0	1	00.30	10,0	1	00.30	23-25
160 - Allunghi [m]		m 200	5'13"	T	0:01:02:6	1	00.30	11,5	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 150	4'39"	T	0:00:42:0	1	00.45	12,9	2	01.00	23-25
160 - Allunghi [m]		m 150	5'00"	T	0:00:45:0	1	00.30	12,0	1	00.30	23-25

152 - Scatti [m]		m 100	3'58"	T	0:00:23:8	3	01.00	15,1	1	01.00	23-25
113 - Corsa continua		m 800	6'00"	T	0:04:48:0	1	00.30	10,0	1	00.30	23-25

Totale tempo: 0:18:14 - Totale metri: 2550 - Totale Kg: 0 - kCal: 200,01 - g: 22,22 - Vo2: 43,92

Allenamento N° 11/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 3/4 - Mic. 3/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 1200	4'39"	T	0:05:34:9	1	10.00	12,9	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 1500	4'37"	T	0:06:55:4	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 2000	4'37"	T	0:09:13:8	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 3000	4'37"	T	0:13:50:8	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25

Totale tempo: 1:05:34 - Totale metri: 7700 - Totale Kg: 0 - kCal: 695,77 - g: 77,31 - Vo2: 52,01

Allenamento N° 12/ 12 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - I°fase - Sed. 4/4 - Mic. 3/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m 8000	5'19"	T	0:42:28:7	1	08.00	11,3	1	08.00	23-25

Totale tempo: 0:42:28 - Totale metri: 8000 - Totale Kg: 0 - kCal: 559,85 - g: 62,21 - Vo2: 45,21