

## 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/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III°fase - Sed. 1/5 - Mic. 1/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m10000	5'00"	T	0:50:00	1	03.00	12,0	1	03.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	30	01.00		3	01.30	12-23
083 - Obliqui				Un	0,0	18	00.45		3	01.00	11-12
148 - Balzi alternati [m]				m	50,0	1	02.00		4	02.00	23-25
052 - Salto alternato				Un	0,0	20	00.45		4	01.00	19-23

Totale tempo: 1:03:15 - Totale metri: 10200 - Totale Kg: 0 - kCal: 700,00 - g: 77,78 - Vo2: 48,96

Allenamento N° 2/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III°fase - Sed. 2/5 - Mic. 1/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 1500	4'37"	T	0:06:56:9	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 2000	4'37"	T	0:09:15:1	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 3000	4'37"	T	0:13:52:7	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 5000	4'37"	T	0:23:07:8	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25

Totale tempo: 1:23:12 - Totale metri: 11500 - Totale Kg: 0 - kCal: 963,86 - g: 107,10 - Vo2: 51,91

Allenamento N° 3/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III°fase - Sed. 3/5 - Mic. 1/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
183 - Medio		m10000	4'55"	T	0:49:15:9	1	08.00	12,2	1	08.00	23-25
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	30	01.00		3	01.30	11-12
080 - Dorsali				Un	0,0	18	00.45		3	01.00	19-28
149 - Balzi successivi [m]				m	50,0	1	02.00		4	02.00	23-25
050 - Mezzo squat jump				Un	0,0	20	00.45		4	01.00	19-23

Totale tempo: 1:07:30 - Totale metri: 10200 - Totale Kg: 0 - kCal: 742,99 - g: 82,55 - Vo2: 49,71

Allenamento N° 4/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III°fase - Sed. 4/5 - Mic. 1/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
187 - Crescendo		m 3000	5'16"	T	0:15:45:2	1	08.00	11,4	1	08.00	23-25
187 - Crescendo		m 3000	4'58"	T	0:14:49:1	1	10.00	12,1	1	10.00	23-25
187 - Crescendo		m 3000	4'48"	T	0:14:25:1	1	10.00	12,5	1	10.00	23-25

Totale tempo: 1:02:59 - Totale metri: 9000 - Totale Kg: 0 - kCal: 723,38 - g: 80,38 - Vo2: 48,02

Allenamento N° 5/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III°fase - Sed. 5/5 - Mic. 1/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
186 - Ritmo Gara		m 8000	4'46"	T	0:38:06:6	1	10.00	12,6	1	10.00	23-25

Totale tempo: 0:38:06 - Totale metri: 8000 - Totale Kg: 0 - kCal: 560,07 - g: 62,23 - Vo2: 50,39

Allenamento N° 6/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III°fase - Sed. 1/5 - Mic. 2/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m11000	5'00"	T	0:55:00	1	03.00	12,0	1	03.00	23-25

077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	30	01.00		4	01.30	12-23
083 - Obliqui				Un	0,0	18	00.45		4	01.00	11-12
148 - Balzi alternati [m]				m	55,0	1	02.00		4	02.00	23-25
052 - Salto alternato				Un	0,0	20	00.45		5	01.00	19-23

Totale tempo: 1:10:45 - Totale metri: 11220 - Totale Kg: 0 - kCal: 770,00 - g: 85,56 - Vo2: 48,96

Allenamento N° 7/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III°fase - Sed. 2/5 - Mic. 2/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 1500	4'33"	T	0:06:49:2	1	10.00	13,2	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 2000	4'33"	T	0:09:04:8	1	10.00	13,2	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 3000	4'33"	T	0:13:37:3	1	10.00	13,2	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 5000	4'33"	T	0:22:42:1	1	10.00	13,2	1	10.00	23-25

Totale tempo: 1:22:13 - Totale metri: 11500 - Totale Kg: 0 - kCal: 961,38 - g: 106,82 - Vo2: 52,87

Allenamento N° 8/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III°fase - Sed. 3/5 - Mic. 2/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
183 - Medio		m10000	4'50"	T	0:48:25:8	1	08.00	12,4	1	08.00	23-25
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	30	01.00		4	01.30	11-12
080 - Dorsali				Un	0,0	18	00.45		4	01.00	19-28
149 - Balzi successivi [m]				m	55,0	1	02.00		4	02.00	23-25
050 - Mezzo squat jump				Un	0,0	20	00.45		5	01.00	19-23

Totale tempo: 1:09:10 - Totale metri: 10220 - Totale Kg: 0 - kCal: 742,43 - g: 82,49 - Vo2: 50,66

Allenamento N° 9/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III°fase - Sed. 4/5 - Mic. 2/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
187 - Crescendo		m 3000	5'10"	T	0:15:29:2	1	08.00	11,6	1	08.00	23-25
187 - Crescendo		m 3000	4'50"	T	0:14:33:1	1	10.00	12,4	1	10.00	23-25
187 - Crescendo		m 3000	4'43"	T	0:14:09:1	1	10.00	12,7	1	10.00	23-25

Totale tempo: 1:02:11 - Totale metri: 9000 - Totale Kg: 0 - kCal: 724,19 - g: 80,47 - Vo2: 48,89

Allenamento N° 10/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III°fase - Sed. 5/5 - Mic. 2/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
186 - Ritmo Gara		m 8000	4'41"	T	0:37:25:4	1	10.00	12,8	1	10.00	23-25

Totale tempo: 0:37:25 - Totale metri: 8000 - Totale Kg: 0 - kCal: 558,76 - g: 62,08 - Vo2: 51,31

Allenamento N° 11/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III°fase - Sed. 1/5 - Mic. 3/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m12000	5'00"	T	1:00:00	1	03.00	12,0	1	03.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	30	01.00		5	01.30	12-23
083 - Obliqui				Un	0,0	18	00.45		5	01.00	11-12
148 - Balzi alternati [m]				m	60,0	1	02.00		4	02.00	23-25

052 - Salto alternato				Un	0,0	20	00.45		6	01.00	19-23
-----------------------	--	--	--	----	-----	----	-------	--	---	-------	-------

Totale tempo: 1:18:15 - Totale metri: 12240 - Totale Kg: 0 - kCal: 840,00 - g: 93,33 - Vo2: 48,96

Allenamento N° 12/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III<sup>a</sup>fase - Sed. 2/5 - Mic. 3/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 1500	4'27"	T	0:06:41:4	1	10.00	13,5	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 2000	4'27"	T	0:08:54:6	1	10.00	13,5	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 3000	4'27"	T	0:13:21:8	1	10.00	13,5	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 5000	4'27"	T	0:22:16:4	1	10.00	13,5	1	10.00	23-25

Totale tempo: 1:21:14 - Totale metri: 11500 - Totale Kg: 0 - kCal: 963,90 - g: 107,10 - Vo2: 53,91

Allenamento N° 13/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III<sup>a</sup>fase - Sed. 3/5 - Mic. 3/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
183 - Medio		m10000	4'46"	T	0:47:35:7	1	08.00	12,6	1	08.00	23-25
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	30	01.00		5	01.30	11-12
080 - Dorsali				Un	0,0	18	00.45		5	01.00	19-28
149 - Balzi successivi [m]				m	60,0	1	02.00		4	02.00	23-25
050 - Mezzo squat jump				Un	0,0	20	00.45		6	01.00	19-23

Totale tempo: 1:10:50 - Totale metri: 10240 - Totale Kg: 0 - kCal: 741,48 - g: 82,39 - Vo2: 51,65

Allenamento N° 14/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III<sup>a</sup>fase - Sed. 4/5 - Mic. 3/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
187 - Crescendo		m 3000	5'05"	T	0:15:13:1	1	08.00	11,8	1	08.00	23-25
187 - Crescendo		m 3000	4'46"	T	0:14:17:1	1	10.00	12,6	1	10.00	23-25
187 - Crescendo		m 3000	4'37"	T	0:13:53:0	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25

Totale tempo: 1:01:23 - Totale metri: 9000 - Totale Kg: 0 - kCal: 724,51 - g: 80,50 - Vo2: 49,79

Allenamento N° 15/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III<sup>a</sup>fase - Sed. 5/5 - Mic. 3/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
186 - Ritmo Gara		m 8000	4'35"	T	0:36:44:2	1	10.00	13,1	1	10.00	23-25

Totale tempo: 0:36:44 - Totale metri: 8000 - Totale Kg: 0 - kCal: 561,41 - g: 62,38 - Vo2: 52,27

Allenamento N° 16/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III<sup>a</sup>fase - Sed. 1/5 - Mic. 4/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m10200	5'00"	T	0:51:00	1	03.00	12,0	1	03.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	30	01.00		5	01.30	12-23
083 - Obliqui				Un	0,0	18	00.45		5	01.00	11-12
148 - Balzi alternati [m]				m	60,0	1	02.00		4	02.00	23-25
052 - Salto alternato				Un	0,0	20	00.45		6	01.00	19-23

Totale tempo: 1:09:15 - Totale metri: 10440 - Totale Kg: 0 - kCal: 714,00 - g: 79,33 - Vo2: 49,13

Allenamento N° 17/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III<sup>o</sup>fase - Sed. 2/5 - Mic. 4/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 1200	4'27"	T	0:05:20:0	1	10.00	13,5	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 1500	4'27"	T	0:06:40:0	1	10.00	13,5	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 2000	4'27"	T	0:08:53:3	1	10.00	13,5	1	10.00	23-25
189 - Progressione		m 3000	4'27"	T	0:13:20:0	1	10.00	13,5	1	10.00	23-25

Totale tempo: 1:04:13 - Totale metri: 7700 - Totale Kg: 0 - kCal: 696,41 - g: 77,38 - Vo2: 54,01

Allenamento N° 18/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III<sup>o</sup>fase - Sed. 3/5 - Mic. 4/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
183 - Medio		m 8000	4'46"	T	0:38:05:7	1	08.00	12,6	1	08.00	23-25
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	30	01.00		5	01.30	11-12
080 - Dorsali				Un	0,0	18	00.45		5	01.00	19-28
149 - Balzi successivi [m]				m	60,0	1	02.00		4	02.00	23-25
050 - Mezzo squat jump				Un	0,0	20	00.45		6	01.00	19-23

Totale tempo: 1:01:20 - Totale metri: 8240 - Totale Kg: 0 - kCal: 601,83 - g: 66,87 - Vo2: 51,93

Allenamento N° 19/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III<sup>o</sup>fase - Sed. 4/5 - Mic. 4/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
187 - Crescendo		m 3000	5'05"	T	0:15:15:3	1	08.00	11,8	1	08.00	23-25
187 - Crescendo		m 3000	4'46"	T	0:14:17:1	1	10.00	12,6	1	10.00	23-25
187 - Crescendo		m 3000	4'37"	T	0:13:50:8	1	10.00	13,0	1	10.00	23-25

Totale tempo: 1:01:23 - Totale metri: 9000 - Totale Kg: 0 - kCal: 724,21 - g: 80,47 - Vo2: 49,81

Allenamento N° 20/ 20 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - III<sup>o</sup>fase - Sed. 5/5 - Mic. 4/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
186 - Ritmo Gara		m 6000	4'35"	T	0:27:28:9	1	10.00	13,1	1	10.00	23-25

Totale tempo: 0:27:28 - Totale metri: 6000 - Totale Kg: 0 - kCal: 419,78 - g: 46,64 - Vo2: 52,43