

## 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° 1/9 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5\_l°blocco - Sed. 1/3 - Mic. 1/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m10000	7'30"	T	1:15:00	1	03.00	8,00	1	03.00	23-25

Totale tempo: 1:15:00 - Totale metri: 10000 - Totale Kg: 0 - kCal: 700,00 - g: 77,78 - Vo2: 32,00

Allenamento N° 2/9 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5\_l°blocco - Sed. 2/3 - Mic. 1/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m12000	7'30"	T	1:30:00	1	03.00	8,00	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	6'00"	T	0:00:36:0	1	01.30	10,0	5	01.30	23-25
050 - Mezzo squat jump				Un	0,0	20	00.45		4	01.00	19-23

Totale tempo: 1:53:27 - Totale metri: 12500 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 3/9 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5\_l°blocco - Sed. 3/3 - Mic. 1/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m16000	7'42"	T	2:03:18:1	1	08.00	7,80	1	08.00	23-25

Totale tempo: 2:03:18 - Totale metri: 16000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1122,03 - g: 124,67 - Vo2: 31,14

Allenamento N° 4/9 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5\_l°blocco - Sed. 1/3 - Mic. 2/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m12000	7'30"	T	1:30:00	1	03.00	8,00	1	03.00	23-25

Totale tempo: 1:30:00 - Totale metri: 12000 - Totale Kg: 0 - kCal: 840,00 - g: 93,33 - Vo2: 32,00

Allenamento N° 5/9 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5\_l°blocco - Sed. 2/3 - Mic. 2/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m14400	7'30"	T	1:48:00	1	03.00	8,00	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	5'50"	T	0:00:34:9	1	01.30	10,3	5	01.30	23-25
050 - Mezzo squat jump				Un	0,0	20	00.45		5	01.00	19-23

Totale tempo: 2:14:30 - Totale metri: 14900 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 6/9 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5\_l°blocco - Sed. 3/3 - Mic. 2/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m16000	7'30"	T	2:00:16:2	1	08.00	8,00	1	08.00	23-25

Totale tempo: 2:00:16 - Totale metri: 16000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1122,49 - g: 124,72 - Vo2: 31,93

Allenamento N° 7/9 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5\_l°blocco - Sed. 1/3 - Mic. 3/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m9600	7'30"	T	1:12:00	1	03.00	8,00	1	03.00	23-25

Totale tempo: 1:12:00 - Totale metri: 9600 - Totale Kg: 0 - kCal: 672,00 - g: 74,67 - Vo2: 32,00

Allenamento N° 8/9 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5\_l°blocco - Sed. 2/3 - Mic. 3/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m11520	7'30"	T	1:26:24	1	03.00	8,00	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	5'50"	T	0:00:34:9	1	01.30	10,3	4	01.30	23-25
050 - Mezzo squat jump				Un	0,0	20	00.45		5	01.00	19-23

Totale tempo: 1:48:25 - Totale metri: 11920 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 9/9 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5\_l°blocco - Sed. 3/3 - Mic. 3/3

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m12000	7'30"	T	1:30:00:0	1	08.00	8,00	1	08.00	23-25

Totale tempo: 1:30:00 - Totale metri: 12000 - Totale Kg: 0 - kCal: 840,00 - g: 93,33 - Vo2: 32,00