

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 maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 1/4 - Mic. 1/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m14000	7'04"	T	1:38:56	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 1:38:56 - Totale metri: 14000 - Totale Kg: 0 - kCal: 981,09 - g: 109,01 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 2/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 2/4 - Mic. 1/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m5600	7'04"	T	0:39:34	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25
113 - Corsa continua		m 800	6'15"	T	0:05:00:0	1	00.30	9,60	1	00.30	23-25
160 - Allunghi [m]		m 400	5'36"	T	0:02:15:0	1	00.30	10,7	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 100	5'19"	T	0:00:31:8	1	00.45	11,3	3	01.00	23-25
160 - Allunghi [m]		m 200	5'24"	T	0:01:05:0	1	00.30	11,1	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 80	4'46"	T	0:00:22:9	3	01.00	12,6	1	01.00	23-25
113 - Corsa continua		m 800	6'15"	T	0:05:00:0	1	00.30	9,60	1	00.30	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	24	00.45		3	01.00	12-23
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	24	00.45		3	01.00	11-12
080 - Dorsali				Un	0,0	18	00.45		3	01.00	19-28
083 - Obliqui				Un	0,0	18	00.45		3	01.00	11-12
148 - Balzi alternati [m]				m	30,0	1	02.00		4	02.00	23-25
052 - Salto alternato				Un	0,0	20	00.45		4	01.00	19-23

Totale tempo: 1:21:05 - Totale metri: 8460 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 3/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 3/4 - Mic. 1/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m16000	7'04"	T	1:53:04	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 1:53:04 - Totale metri: 16000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1121,24 - g: 124,58 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 4/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 4/4 - Mic. 1/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m22000	7'42"	T	2:49:32:4	1	08.00	7,80	1	08.00	23-25

Totale tempo: 2:49:32 - Totale metri: 22000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1542,75 - g: 171,42 - Vo2: 31,14

Allenamento N° 5/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 1/4 - Mic. 2/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m15000	7'04"	T	1:46:00	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 1:46:00 - Totale metri: 15000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1051,17 - g: 116,80 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 6/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 2/4 - Mic. 2/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m5800	7'04"	T	0:40:59	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25
113 - Corsa continua		m 800	6'15"	T	0:05:00:0	1	00.30	9,60	1	00.30	23-25

160 - Allunghi [m]		m 400	5'36"	T	0:02:15:0	1	00.30	10,7	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 100	5'13"	T	0:00:31:2	1	00.45	11,5	3	01.00	23-25
160 - Allunghi [m]		m 200	5'24"	T	0:01:05:0	1	00.30	11,1	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 80	4'43"	T	0:00:22:7	3	01.00	12,7	1	01.00	23-25
113 - Corsa continua		m 800	6'15"	T	0:05:00:0	1	00.30	9,60	1	00.30	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	24	00.45		4	01.00	12-23
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	24	00.45		4	01.00	11-12
080 - Dorsali				Un	0,0	18	00.45		4	01.00	19-28
083 - Obliqui				Un	0,0	18	00.45		4	01.00	11-12
148 - Balzi alternati [m]				m	32,0	1	02.00		4	02.00	23-25
052 - Salto alternato				Un	0,0	20	00.45		5	01.00	19-23

Totale tempo: 1:27:06 - Totale metri: 8668 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 7/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 3/4 - Mic. 2/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m17200	7'04"	T	2:01:33	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 2:01:32 - Totale metri: 17200 - Totale Kg: 0 - kCal: 1205,37 - g: 133,93 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 8/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 4/4 - Mic. 2/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m22000	7'36"	T	2:48:09:0	1	08.00	7,90	1	08.00	23-25

Totale tempo: 2:48:09 - Totale metri: 22000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1549,78 - g: 172,20 - Vo2: 31,40

Allenamento N° 9/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 1/4 - Mic. 3/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m16000	7'04"	T	1:53:04	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 1:53:04 - Totale metri: 16000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1121,24 - g: 124,58 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 10/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 2/4 - Mic. 3/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m6200	7'04"	T	0:43:49	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25
113 - Corsa continua		m 800	6'15"	T	0:05:00:0	1	00.30	9,60	1	00.30	23-25
160 - Allunghi [m]		m 400	5'36"	T	0:02:15:0	1	00.30	10,7	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 100	5'05"	T	0:00:30:6	1	00.45	11,8	3	01.00	23-25
160 - Allunghi [m]		m 200	5'24"	T	0:01:05:0	1	00.30	11,1	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 80	4'39"	T	0:00:22:4	3	01.00	12,9	1	01.00	23-25
113 - Corsa continua		m 800	6'15"	T	0:05:00:0	1	00.30	9,60	1	00.30	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	24	00.45		5	01.00	12-23
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	24	00.45		5	01.00	11-12
080 - Dorsali				Un	0,0	18	00.45		5	01.00	19-28
083 - Obliqui				Un	0,0	18	00.45		5	01.00	11-12

148 - Balzi alternati [m]				m	34,0	1	02.00		4	02.00	23-25
052 - Salto alternato				Un	0,0	20	00.45		6	01.00	19-23

Totale tempo: 1:34:32 - Totale metri: 9076 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 11/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 3/4 - Mic. 3/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m18200	7'04"	T	2:08:37	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 2:08:36 - Totale metri: 18200 - Totale Kg: 0 - kCal: 1275,45 - g: 141,72 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 12/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 4/4 - Mic. 3/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m22000	7'36"	T	2:46:45:6	1	08.00	7,90	1	08.00	23-25

Totale tempo: 2:46:45 - Totale metri: 22000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1536,88 - g: 170,76 - Vo2: 31,66

Allenamento N° 13/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 1/4 - Mic. 4/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m17000	7'04"	T	2:00:08	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 2:00:08 - Totale metri: 17000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1191,32 - g: 132,37 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 14/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 2/4 - Mic. 4/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m6600	7'04"	T	0:46:38	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25
113 - Corsa continua		m 800	6'15"	T	0:05:00:0	1	00.30	9,60	1	00.30	23-25
160 - Allunghi [m]		m 400	5'36"	T	0:02:15:0	1	00.30	10,7	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 100	5'00"	T	0:00:30:0	1	00.45	12,0	3	01.00	23-25
160 - Allunghi [m]		m 200	5'24"	T	0:01:05:0	1	00.30	11,1	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 80	4'37"	T	0:00:22:2	3	01.00	13,0	1	01.00	23-25
113 - Corsa continua		m 800	6'15"	T	0:05:00:0	1	00.30	9,60	1	00.30	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	24	00.45		6	01.00	12-23
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	24	00.45		6	01.00	11-12
080 - Dorsali				Un	0,0	18	00.45		6	01.00	19-28
083 - Obliqui				Un	0,0	18	00.45		6	01.00	11-12
148 - Balzi alternati [m]				m	36,5	1	02.00		4	02.00	23-25
052 - Salto alternato				Un	0,0	20	00.45		7	01.00	19-23

Totale tempo: 1:41:59 - Totale metri: 9486 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 15/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 3/4 - Mic. 4/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m19400	7'04"	T	2:17:06	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 2:17:05 - Totale metri: 19400 - Totale Kg: 0 - kCal: 1359,58 - g: 151,06 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 16/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 4/4 - Mic. 4/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m22000	7'30"	T	2:45:22:2	1	08.00	8,00	1	08.00	23-25

Totale tempo: 2:45:22 - Totale metri: 22000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1543,42 - g: 171,49 - Vo2: 31,93

Allenamento N° 17/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 1/4 - Mic. 5/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m13600	7'04"	T	1:36:06	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 1:36:06 - Totale metri: 13600 - Totale Kg: 0 - kCal: 952,99 - g: 105,89 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 18/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 2/4 - Mic. 5/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m5280	7'04"	T	0:37:19	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25
113 - Corsa continua		m 400	6'15"	T	0:02:30:0	1	00.30	9,60	1	00.30	23-25
160 - Allunghi [m]		m 200	5'36"	T	0:01:07:3	1	00.30	10,7	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 100	5'00"	T	0:00:30:0	1	00.45	12,0	2	01.00	23-25
160 - Allunghi [m]		m 150	5'24"	T	0:00:48:6	1	00.30	11,1	1	00.30	23-25
152 - Scatti [m]		m 80	4'37"	T	0:00:22:2	3	01.00	13,0	1	01.00	23-25
113 - Corsa continua		m 400	6'15"	T	0:02:30:0	1	00.30	9,60	1	00.30	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	24	00.45		6	01.00	12-23
078 - Addominali con rotazione				Un	0,0	24	00.45		6	01.00	11-12
080 - Dorsali				Un	0,0	18	00.45		5	01.00	19-28
083 - Obliqui				Un	0,0	18	00.45		5	01.00	11-12
148 - Balzi alternati [m]				m	36,5	1	02.00		3	02.00	23-25
052 - Salto alternato				Un	0,0	20	00.45		7	01.00	19-23

Totale tempo: 1:22:36 - Totale metri: 6979,5 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 19/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 3/4 - Mic. 5/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m15520	7'04"	T	1:49:40	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 1:49:40 - Totale metri: 15520 - Totale Kg: 0 - kCal: 1087,53 - g: 120,84 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 20/ 20 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_III°blocco - Sed. 4/4 - Mic. 5/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m16000	7'30"	T	2:00:00:0	1	08.00	8,00	1	08.00	23-25

Totale tempo: 2:00:00 - Totale metri: 16000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1120,00 - g: 124,44 - Vo2: 32,00