

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

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

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
186 - Ritmo Gara		m10000	6'04"	T	1:00:29:7	1	10.00	9,90	1	10.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	30	01.00		3	01.30	12-23
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
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: 1:26:44 - Totale metri: 10200 - Totale Kg: 0

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

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m18000	7'04"	T	2:07:12	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 2:07:12 - Totale metri: 18000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1261,40 - g: 140,16 - Vo2: 33,96

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

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m28000	7'42"	T	3:35:46:6	1	08.00	7,80	1	08.00	23-25

Totale tempo: 3:35:46 - Totale metri: 28000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1963,48 - g: 218,16 - Vo2: 31,14

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

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m17600	7'04"	T	2:04:22	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 2:04:22 - Totale metri: 17600 - Totale Kg: 0 - kCal: 1233,30 - g: 137,03 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 6/ 16 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_IV°blocco - Sed. 2/4 - Mic. 2/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
186 - Ritmo Gara		m10000	5'56"	T	0:59:24:3	1	10.00	10,1	1	10.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	30	01.00		4	01.30	12-23
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
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: 1:29:54 - Totale metri: 10220 - Totale Kg: 0

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

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m19800	7'04"	T	2:19:55	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 2:19:55 - Totale metri: 19800 - Totale Kg: 0 - kCal: 1387,51 - g: 154,17 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 8/ 16 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_IV°blocco - Sed. 4/4 - Mic. 2/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m28000	7'36"	T	3:34:00:5	1	08.00	7,90	1	08.00	23-25

Totale tempo: 3:34:00 - Totale metri: 28000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1972,37 - g: 219,15 - Vo2: 31,40

Allenamento N° 9/ 16 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_IV°blocco - Sed. 1/4 - Mic. 3/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m19200	7'04"	T	2:15:41	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 2:15:40 - Totale metri: 19200 - Totale Kg: 0 - kCal: 1345,53 - g: 149,50 - Vo2: 33,96

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

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
186 - Ritmo Gara		m10000	5'50"	T	0:58:18:9	1	10.00	10,3	1	10.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	30	01.00		5	01.30	12-23
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
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: 1:33:03 - Totale metri: 10240 - Totale Kg: 0

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

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m21600	7'04"	T	2:32:38	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 2:32:38 - Totale metri: 21600 - Totale Kg: 0 - kCal: 1513,61 - g: 168,18 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 12/ 16 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_IV°blocco - Sed. 4/4 - Mic. 3/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m28000	7'36"	T	3:32:14:4	1	08.00	7,90	1	08.00	23-25

Totale tempo: 3:32:14 - Totale metri: 28000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1956,08 - g: 217,34 - Vo2: 31,66

Allenamento N° 13/ 16 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_IV°blocco - Sed. 1/4 - Mic. 4/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m15360	7'04"	T	1:48:33	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 1:48:32 - Totale metri: 15360 - Totale Kg: 0 - kCal: 1076,45 - g: 119,61 - Vo2: 33,96

Allenamento N° 14/ 16 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_IV°blocco - Sed. 2/4 - Mic. 4/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
186 - Ritmo Gara		m 8000	5'50"	T	0:46:36:1	1	10.00	10,3	1	10.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	30	01.00		5	01.30	12-23
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
083 - Obliqui				Un	0,0	18	00.45		5	01.00	11-12
148 - Balzi alternati [m]				m	60,0	1	02.00		3	02.00	23-25
052 - Salto alternato				Un	0,0	20	00.45		6	01.00	19-23

Totale tempo: 1:21:21 - Totale metri: 8180 - Totale Kg: 0

Allenamento N° 15/ 16 - Sig: esempio maratona periodizz. 2:1-2:1-4:1-3:1 - 10,7-11,5_IV°blocco - Sed. 3/4 - Mic. 4/4

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m17280	7'04"	T	2:02:07	1	03.00	8,50	1	03.00	23-25

Totale tempo: 2:02:06 - Totale metri: 17280 - Totale Kg: 0 - kCal: 1210,99 - g: 134,55 - Vo2: 33,96

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

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
182 - Lungo/issimo		m22000	7'36"	T	2:47:05:3	1	08.00	7,90	1	08.00	23-25

Totale tempo: 2:47:05 - Totale metri: 22000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1539,95 - g: 171,11 - Vo2: 31,60