

## 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/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 1/5 - Mic. 1/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m10000	5'14"	T	0:52:20	1	03.00	11,5	1	03.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	24	00.45		3	01.00	12-23
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: 1:05:56 - Totale metri: 10120 - Totale Kg: 0 - kCal: 702,14 - g: 78,02 - Vo2: 46,41

Allenamento N° 2/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 2/5 - Mic. 1/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 400	4'35"	T	0:01:50:2	1	08.00	13,1	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 800	4'35"	T	0:03:40:4	1	08.00	13,1	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1000	4'35"	T	0:04:35:0	1	08.00	13,1	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1200	4'35"	T	0:05:29:6	1	08.00	13,1	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1500	4'35"	T	0:06:53:0	1	08.00	13,1	1	08.00	23-25

Totale tempo: 0:54:28 - Totale metri: 4900 - Totale Kg: 0 - kCal: 511,11 - g: 56,79 - Vo2: 52,38

Allenamento N° 3/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 3/5 - Mic. 1/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
184 - Corto-Veloce		m10000	4'53"	T	0:48:36:0	1	10.00	12,3	1	10.00	23-25
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
149 - Balzi successivi [m]				m	30,0	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: 1:09:12 - Totale metri: 10120 - Totale Kg: 0 - kCal: 749,91 - g: 83,32 - Vo2: 49,98

Allenamento N° 4/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 4/5 - Mic. 1/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
188 - Ripetute		m 1500	4'25"	T	0:06:37:0	1	05.00	13,6	8	10.00	23-25

Totale tempo: 1:27:56 - Totale metri: 12000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1023,63 - g: 113,74 - Vo2: 54,41

Allenamento N° 5/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 5/5 - Mic. 1/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
185 - Fartlek		m 8000	5'03"	T	0:40:13:7	1	10.00	11,9	1	05.00	23-25

Totale tempo: 0:40:13 - Totale metri: 8000 - Totale Kg: 0 - kCal: 558,34 - g: 62,04 - Vo2: 47,74

Allenamento N° 6/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 1/5 - Mic. 2/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m10800	5'14"	T	0:56:31	1	03.00	11,5	1	03.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	24	00.45		4	01.00	12-23

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: 1:12:49 - Totale metri: 10928 - Totale Kg: 0 - kCal: 758,27 - g: 84,25 - Vo2: 46,41

Allenamento N° 7/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 2/5 - Mic. 2/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 400	4'31"	T	0:01:48:1	1	08.00	13,3	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 800	4'31"	T	0:03:36:1	1	08.00	13,3	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1000	4'33"	T	0:04:32:3	1	08.00	13,2	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1200	4'29"	T	0:05:23:2	1	08.00	13,4	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1500	4'31"	T	0:06:45:0	1	08.00	13,3	1	08.00	23-25

Totale tempo: 0:54:04 - Totale metri: 4900 - Totale Kg: 0 - kCal: 510,50 - g: 56,72 - Vo2: 53,29

Allenamento N° 8/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 3/5 - Mic. 2/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
184 - Corto-Veloce		m10000	4'48"	T	0:48:09:0	1	10.00	12,5	1	10.00	23-25
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
149 - Balzi successivi [m]				m	32,0	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: 1:11:27 - Totale metri: 10128 - Totale Kg: 0 - kCal: 754,69 - g: 83,85 - Vo2: 50,48

Allenamento N° 9/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 4/5 - Mic. 2/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
188 - Ripetute		m 1500	4'23"	T	0:06:33:0	1	05.00	13,7	8	10.00	23-25

Totale tempo: 1:27:24 - Totale metri: 12000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1021,28 - g: 113,48 - Vo2: 54,96

Allenamento N° 10/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 5/5 - Mic. 2/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
185 - Fartlek		m 8000	4'58"	T	0:39:31:0	1	10.00	12,1	1	05.00	23-25

Totale tempo: 0:39:31 - Totale metri: 8000 - Totale Kg: 0 - kCal: 557,84 - g: 61,98 - Vo2: 48,59

Allenamento N° 11/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 1/5 - Mic. 3/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m11400	5'14"	T	0:59:40	1	03.00	11,5	1	03.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	24	00.45		5	01.00	12-23
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: 1:18:39 - Totale metri: 11536 - Totale Kg: 0 - kCal: 800,53 - g: 88,95 - Vo2: 46,40

Allenamento N° 12/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 2/5 - Mic. 3/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 400	4'25"	T	0:01:45:9	1	08.00	13,6	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 800	4'25"	T	0:03:31:9	1	08.00	13,6	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1000	4'31"	T	0:04:29:7	1	08.00	13,3	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1200	4'25"	T	0:05:16:8	1	08.00	13,6	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1500	4'25"	T	0:06:37:0	1	08.00	13,6	1	08.00	23-25

Totale tempo: 0:53:41 - Totale metri: 4900 - Totale Kg: 0 - kCal: 509,68 - g: 56,63 - Vo2: 54,36

Allenamento N° 13/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 3/5 - Mic. 3/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
184 - Corto-Veloce		m10000	4'46"	T	0:47:42:0	1	10.00	12,6	1	10.00	23-25
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
149 - Balzi successivi [m]				m	34,0	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: 1:13:42 - Totale metri: 10136 - Totale Kg: 0 - kCal: 753,69 - g: 83,74 - Vo2: 51,00

Allenamento N° 14/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 4/5 - Mic. 3/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
188 - Ripetute		m 1500	4'19"	T	0:06:29:0	1	05.00	13,9	8	10.00	23-25

Totale tempo: 1:26:52 - Totale metri: 12000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1024,85 - g: 113,87 - Vo2: 55,53

Allenamento N° 15/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 5/5 - Mic. 3/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
185 - Fartlek		m 8000	4'50"	T	0:38:48:2	1	10.00	12,4	1	05.00	23-25

Totale tempo: 0:38:48 - Totale metri: 8000 - Totale Kg: 0 - kCal: 561,31 - g: 62,37 - Vo2: 49,48

Allenamento N° 16/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 1/5 - Mic. 4/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m12200	5'14"	T	1:03:51	1	03.00	11,5	1	03.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	24	00.45		6	01.00	12-23
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: 1:25:32 - Totale metri: 12346 - Totale Kg: 0 - kCal: 856,65 - g: 95,18 - Vo2: 46,41

Allenamento N° 17/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 2/5 - Mic. 4/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 400	4'19"	T	0:01:43:8	1	08.00	13,9	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 800	4'19"	T	0:03:27:6	1	08.00	13,9	1	08.00	23-25

189 - Progressione		m 1000	4'27"	T	0:04:27:0	1	08.00	13,5	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1200	4'19"	T	0:05:10:4	1	08.00	13,9	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1500	4'19"	T	0:06:29:0	1	08.00	13,9	1	08.00	23-25

Totale tempo: 0:53:17 - Totale metri: 4900 - Totale Kg: 0 - kCal: 510,80 - g: 56,76 - Vo2: 55,30

Allenamento N° 18/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 3/5 - Mic. 4/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
184 - Corto-Veloce		m10000	4'43"	T	0:47:15:0	1	10.00	12,7	1	10.00	23-25
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
149 - Balzi successivi [m]				m	36,5	1	02.00		4	02.00	23-25
050 - Mezzo squat jump				Un	0,0	20	00.45		7	01.00	19-23

Totale tempo: 1:15:57 - Totale metri: 10146 - Totale Kg: 0 - kCal: 752,59 - g: 83,62 - Vo2: 51,54

Allenamento N° 19/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 4/5 - Mic. 4/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
188 - Ripetute		m 1500	4'17"	T	0:06:25:0	1	05.00	14,0	8	10.00	23-25

Totale tempo: 1:26:20 - Totale metri: 12000 - Totale Kg: 0 - kCal: 1022,19 - g: 113,58 - Vo2: 56,10

Allenamento N° 20/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 5/5 - Mic. 4/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
185 - Fartlek		m 8000	4'46"	T	0:38:05:5	1	10.00	12,6	1	05.00	23-25

Totale tempo: 0:38:05 - Totale metri: 8000 - Totale Kg: 0 - kCal: 559,83 - g: 62,20 - Vo2: 50,42

Allenamento N° 21/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 1/5 - Mic. 5/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
181 - Fondo		m10370	5'14"	T	0:54:16	1	03.00	11,5	1	03.00	23-25
077 - Addominali a gambe piegat				Un	0,0	24	00.45		6	01.00	12-23
083 - Obliqui				Un	0,0	18	00.45		5	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: 1:14:46 - Totale metri: 10516 - Totale Kg: 0 - kCal: 728,08 - g: 80,90 - Vo2: 46,51

Allenamento N° 22/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 2/5 - Mic. 5/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
189 - Progressione		m 200	4'19"	T	0:00:51:8	1	08.00	13,9	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 400	4'19"	T	0:01:43:6	1	08.00	13,9	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 800	4'27"	T	0:03:33:3	1	08.00	13,5	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1000	4'19"	T	0:04:18:10	1	08.00	13,9	1	08.00	23-25
189 - Progressione		m 1200	4'19"	T	0:05:10:8	1	08.00	13,9	1	08.00	23-25

Totale tempo: 0:47:38 - Totale metri: 3600 - Totale Kg: 0 - kCal: 419,05 - g: 46,56 - Vo2: 55,44

Allenamento N° 23/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 3/5 - Mic. 5/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
184 - Corto-Veloce		m 8000	4'43"	T	0:37:47:7	1	10.00	12,7	1	10.00	23-25
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
149 - Balzi successivi [m]				m	36,5	1	02.00		4	02.00	23-25
050 - Mezzo squat jump				Un	0,0	20	00.45		7	01.00	19-23

Totale tempo: 1:05:17 - Totale metri: 8146 - Totale Kg: 0 - kCal: 612,32 - g: 68,04 - Vo2: 51,74

Allenamento N° 24/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 4/5 - Mic. 5/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
188 - Ripetute		m 1500	4'17"	T	0:06:25:0	1	05.00	14,0	7	10.00	23-25

Totale tempo: 1:14:55 - Totale metri: 10500 - Totale Kg: 0 - kCal: 891,14 - g: 99,02 - Vo2: 56,10

Allenamento N° 25/ 25 - Sig: esempio 8000-12000m Periodizz. 2:1-4:1-3:1 - II°fase - Sed. 5/5 - Mic. 5/5

Esercizio	Att.	Mod.	Imp.	UM	Carico	Rip.	Rec.	Vel.	Ser.	Pau.	Stretch
185 - Fartlek		m 6000	4'46"	T	0:28:34:3	1	10.00	12,6	1	05.00	23-25

Totale tempo: 0:28:34 - Totale metri: 6000 - Totale Kg: 0 - kCal: 419,93 - g: 46,66 - Vo2: 50,41