TABELLA ALLENAMENTO

Ritrovare velocità - Gare cortissime – Fit Crossing

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica 26 aprile
20’-35’ di corsa	40’ 50’ di corsa o riposo	20-30’ di corsa	45’-50’ di corsa o riposo	15’ di corsa + 8-10x50-60m sprint in salita tornando camminando + 5’ piano + tratto di 1’-2’ in pianura forte + 5’ piano	Riposo o 20-30’ di corsa	35’-40’ di corsa con ultimi 2 km in progressione
Lunedì	**Martedì**	**Mercoledì**	**Giovedì**	**Venerdì**	**Sabato**	**Domenica 3 maggio**
20-30’ di corsa o riposo	4x 60m alternando rapidità e ampiezza + 400m rec 400m 2x200m rec 200m 2-4x 150m rec 250 m	1h di corsa	Riposo o 20-30’ di corsa + 4x10 skip + 4x10 corsa calciata dietro + 4 allunghi	15’ di corsa + 10-20’ di fartlek vario (tratti forte di 25”-1’ alternati a tratti piano di 1’-1’30”)	Riposo o 20-30’ di corsa	35’-40’ di corsa con ultimi 2 km in progressione
Lunedì	**Martedì**	**Mercoledì**	**Giovedì**	**Venerdì**	**Sabato**	**Domenica 10 maggio**
25-35’ di corsa o riposo	4x 60m alternando rapidità e ampiezza + 800m rec 600m 500m rec 300m 2-4x 150m rec 250m	40’-1h di corsa o riposo	20-30’ di corsa o riposo	15’ di corsa + 10x60-80m sprint in salita tornando camminando + 5’ piano + tratto di 1’30”-3’ in pianura forte + 5’ piano	30’-40’ di corsa o riposo	30’-45’ di corsa con ultimi 2-3 km in progressione
Lunedì	**Martedì**	**Mercoledì**	**Giovedì**	**Venerdì**	**Sabato**	**Domenica 17 maggio**
25-35’ di corsa o riposo	Riscaldamento + 4x15 skip + 4x15 corsa calciata dietro 2000m rec 800m 2x150m rec 250 m 400m rec 400 m 2x150m rec 250 m	1h di corsa	20-35’ di corsa o riposo	6x 60m alternando rapidità e ampiezza + 4x400m rec 400 m 4x150m rec 250 m	20-35’ di corsa o riposo	30’-45’ di corsa con ultimi 2-3 km in progressione
Lunedì	**Martedì**	**Mercoledì**	**Giovedì**	**Venerdì**	**Sabato**	**Domenica 24 maggio**
25-35’ di corsa o riposo	Riscaldamento + 4x15 skip + 4x15 corsa calciata dietro 2-3x1000m rec 600m	45’-1h di corsa	20-35’ di corsa o riposo	15’ di riscaldmaneto + 4-6 allunghi + 3’ forte (su tapis) + 4’ di recupero corricchiando + 2’ forte (su tapis) + 3’ di recupero corricchiando + 1’ forte (su tapis)	20-35’ di corsa o riposo	40-50’ di corsa corsa con ultimi 2-3 km in progressione

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica 31 maggio
riposo	30’-40’ di corsa	4x 60m alternando rapidità e ampiezza + 4-5x300m rec 200m	20’-40’ di corsa o riposo	20’-30’ di corsa	15’-20’ di corsa o riposo	**GARA**