

## Programma di allenamento per i 1000 in pista, variante B

Il programma in oggetto è stato gentilmente concesso dall'allenatore federale [SERGIO CECCONI](#), per essere pubblicato sul sito [www.mariomoretti.it](http://www.mariomoretti.it). Può essere utilizzato, copiato su altri siti senza alcuna restrizione.

### PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m
Martedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	30' risc. + 10km medio + 10 allunghi 100m
Giovedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. 8km medio rec. 1000m + 2000 vloce + 10' defat.
Sabato	Riposo
Domenica	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m

### SECONDA SETTIMANA

Lunedì	30' risc. + 1000 rec. 5' + 12X300 rec. 1'30" f.s. rec. 5' + 1000 + 10' defat.
Martedì	1 <sup>h</sup> 10' lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	30' risc. + 8X1000 rec. 2' + 10' defat.
Giovedì	1 <sup>h</sup> 10' lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. 10km medio rec. 1000m + 2000 vloce + 10' defat.
Sabato	40' lento + 10 allunghi 100m
Domenica	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m

### TERZA SETTIMANA

Lunedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m
Martedì	30' risc. + 10X1000 rec. 2' + 10' def.
Mercoledì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m
Giovedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. 12km medio rec. 1000m + 2000 vloce + 10' defat.
Sabato	50' lento + 10 allunghi 100m
Domenica	1 <sup>h</sup> 30' lento + 10 allunghi 100m

### QUARTA SETTIMANA

Lunedì	30' risc. + 20X500 (500 r.g. , 500 r.g. +20") + 1000 veloce + 10' defat.
Martedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	1 <sup>h</sup> 10' lento + 10 allunghi 100m
Giovedì	30' lento + 20' medio + 20' lento + 20' medio rec. 5' + 1000 veloce
Venerdì	1 <sup>h</sup> 30' lento + 10 allunghi 100m
Sabato	1 <sup>h</sup> 10' lento + 10 allunghi 100m
Domenica	30' risc. + 12km medio progr. (4+4+4)+ 1000 veloce + 10' defat.

QUINTA SETTIMANA	
Lunedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m
Martedì	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	30' risc. + 12X1000 rec. 2' + 10' defat.
Giovedì	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi 100m
Venerdì	30' risc. + 1000 rec. 5' + 12X300 rec. 1'30" f.s. rec 5' +1000 + 10' defat.
Sabato	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m
Domenica	30' risc. 1000 rec. 5' + 5X400 + 8X200 + 10' defatic.

SESTA SETTIMANA	
Lunedì	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi 100m
Martedì	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi 100m
Mercoledì	30' risc. + 3000 r.g. rec. 6' + 1000 più veloce, rec.5' + 4X400 rec. 1'30" + 10' defat.
Giovedì	50' lento + 10' progressione
Venerdì	50' lento + 10 allunghi da 100m rec. 100m
Sabato	<b>Riposo</b>
Domenica	<b>GARA !!!</b>