

Questo programma è rivolto ad Amatori/Master che effettuano abitualmente gare su strada. I ritmi vanno stabiliti in base alla propria **Soglia Anaerobica**. La tabella che segue fornisce il valore percentuale della **SA** in funzione della distanza. I valori relativi alle ripetute definiscono l'incremento percentuale del ritmo, mentre per il **CV**, **M** e **L** tali valori rappresentano la velocità massima da tenere in funzione del valore della **SA**.

Distanza	200	300	400	500	600	800	1000	1500	2000	3000	CV	M	L
%SA	21/18	17/15	15/13	12/10	9/8	7/6	5/4	5/3	4/3	3/2	97/95	90/85	80

I recuperi devono essere attivi e effettuati a ritmo lento. Non trascurate ginnastica articolare, stretching e allunghi dopo il lento. Effettuate sempre qualche minuto di defaticamento dopo le ripetute e il medio. Il 1000 finale, ove compare, va corso a ritmo libero (non stabilire il tempo), far girare le gambe, non deve essere massimale. Dpo il riscaldamento effettuare sempre qualche allungo prima di eseguire il lavoro.

L	Lento
M	Medio
CV	Corto veloce

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	L 1 ^h 20'
Martedì	L 1 ^h 20'
Mercoledì	30' risc. + 10' M + 10' L + 20' M + 20' L + 1000 libero
Giovedì	L 1 ^h 20'
Venerdì	30' risc. + 10X600 con rec. 300, fine serie rec. 1000 + 1000 libero
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + M 12km

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	L 1 ^h 20'
Martedì	L 1 ^h 10'
Mercoledì	30' risc. + 22X500 alternati, uno veloce, uno più lento di 20/25" + rec. 1000 + 1000 libero
Giovedì	L 1 ^h 10'
Venerdì	30' risc. + 2000, rec 800 + 1500 rec. 600 + 1000 rec. 500 + 800 rec. 400 + 500 rec. 300 + 300 rec. 200, rec. 1000 + 1000 libero
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + CV 6km, rec. 2000 + 14X200 rec. 150

TERZA SETTIMANA

Lunedì	L 1 ^h 20'
Martedì	L 1 ^h 10'
Mercoledì	30' risc. + 8X1200 rec. 600
Giovedì	L 1 ^h 20'
Venerdì	30' risc. + 15X400 rec. 200 fine serie rec. 1000+ 1000 libero

Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + (4 km 5" più lento ritmo M + 4km M + 4km 5" più veloci M) rec. 1000 + 1000 libero
QUARTA SETTIMANA	
Lunedì	L 1^h 20'
Martedì	L 1^h 10'
Mercoledì	30' risc. + 6X400 rec. 200 + rec. 1000 + 5X300 rec. 100 + rec. 1000 + 4X200 rec. 100
Giovedì	L 1^h 20'
Venerdì	30' risc. + 8X1000 rec. 500 fine serie rec. 1000 + 1000 libero
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + CV 5km rec 1500 + 12X400 rec. 200
QUINTA SETTIMANA	
Lunedì	L 1^h 20'
Martedì	L 1^h 10'
Mercoledì	30' risc. + 2000 rec. 1500 + 1000 rec. 800 + 4X300 rec. 200
Giovedì	L 1^h
Venerdì	L 45' + 3km leggera progressione da lento a ritmo gara
Sabato	Riposo
Domenica	GARA !!!
<p>Per coloro che dovessero trovare troppo impegnativo questo programma ne viene proposto , di seguito, uno più leggero di quattro settimane. Se si pensa che 7 allenamenti settimanali siano troppi eliminare il Sabato.</p>	
PRIMA SETTIMANA	
Lunedì	L 1^h 10'
Martedì	30' risc. + 4X2000 rec. 600
Mercoledì	L 1^h 30'
Giovedì	L 1^h 10'
Venerdì	30' risc. + 14X500 rec. 300
Sabato	L 1^h 20'
Domenica	30' risc. + 2X(8X200 rec. 200) rec. tra le serie 1000
SECONDA SETTIMANA	
Lunedì	L 1^h 20'
Martedì	30' risc. + 8X1000 rec. 400
Mercoledì	L 1^h 10'
Giovedì	L 50' + 25' di allunghi da 100 a 300m con pari recupero
Venerdì	30' risc. + 15X400 rec. 200
Sabato	L 1^h 10'
Domenica	30' risc. + M 12-14km
TERZA SETTIMANA	
Lunedì	L 1^h 10'
Martedì	30' risc + 6X1500 rec. 600

Mercoledì	L 1^h 20'
Giovedì	30' risc. + 6X300 rec. 100 fine serie rec. 1000 + 6X200 rec. 100
Venerdì	L 1^h15'
Sabato	L 1^h 20'
Domenica	30' risc. + CV 8km
QUARTA SETTIMANA	
Lunedì	L 1^h 20'
Martedì	30' risc + 8X1000 rec. 400
Mercoledì	L 1^h
Giovedì	30' risc. + 1500 rec. 1000 + 1000 rec. 500 + 5X300 rec. 150
Venerdì	L 1^h
Sabato	L 40'
Domenica	GARA !!!

Per questo programma, come per tutti gli altri dello stesso autore, vale la regola che allenamento saltato non va recuperato, ma si continua seguendo la tabella proposta. Il presente programma può essere copiato liberamente, e qualora venga inserito su altri siti è gradita una menzione all'autore **SERGIO CECCONI** ed al sito di provenienza