

ALLENAMENTO GARE SU STRADA

a cura di Sergio Cecconi

Programma di allenamento generico per le gare su strada da effettuare in funzione delle proprie disponibilità di allenamenti settimanali. Da tenere presente se la domenica facciamo la gara l'ultimo allenamento "specifico" dovrà essere fatto il mercoledì

Per quanto riguarda i ritmi a cui effettuare i lavori proposti, questi debbono essere calcolati in base al valore della propria soglia anaerobica, ricavabile con uno dei metodi descritti nell'art n° 34

"Un metodo pratico per calcolare la soglia anaerobica"

N.B.

Da fare sempre: Prima delle ripetute e medio 30' di riscaldamento + qualche allungo

Dopo il lento fare qualche allungo

Dopo le ripetute e medio fare 5/10' di defaticamento

Recuperi attivi di corsa lenta

Per eventuali consigli/chiarimenti contattate **l'autore**

1. 4x(1000 rec 500+ 500 rec 250+200 rec 400)
2. lento 1h20'
3. medio 8km
4. lento 1h20'
5. 4x(1000+500)rec 400
6. lento 1h10'
7. 3000+2000+1000+1000 rec400
8. lento 1h20'
9. medio 10km
10. lento1h20'
11. 8x1000 rec 400
12. lento 1h10'
13. 1000 rec500+(10x300)rec 200
14. lento 1h20'
15. 30'lento+30'medio+20'lento+1000 veloce
16. 2x3000rec500+6x400 rec200
17. lento1h10'
18. medio 12km
19. lento 1h10'
20. 6x400 rec200+5x300 rec150+4x200 rec200
21. lento 1h20'
22. 10x500 rec500 più lento di 25/30"
23. lento 1h20
24. 3x(2000+1000)rec500
25. lento 1h20'
26. 1000 rec500+10x300 rec150+rec500+1000 veloce
27. lento 1h20'
28. medio 11km di cui l'ultimo più veloce
29. lento 1h20'
30. lento 20'+medio 10'+lento10'+medio10'+lento 10'+medio10'+lento 5'+1000 veloce
31. 10x1000 rec400
32. lento 1h10'
33. 5x(400+300+200) rec200
34. lento 1h20'
35. 3x3000 rec500
36. lento 1h20'
37. 10x500 rec500 più lento di 25/30" dopo l'ultimo rec 1000+1000 veloce
38. lento 1h20'
39. medio 11km di cui l'ultimo più veloce
40. lento 1h20'
41. 3x2000 rec500+6x300 rec150
42. lento 1h10'
43. 2x(2000+1500+1000+500) rec400 e 800 tra le serie

44. lento 1h20'
45. 1000rec500+10x400 rec200+dopo l'ultimo rec500+1000 veloce
46. lento 1h20'
47. 2x(500+1000+2000) rec400+1000 veloce
48. lento 1h20'
49. 12x500 rec500 più lento 25/30"
50. lento 1h10'
51. medio 12km
52. lento 1h20'
53. 6x(400+300) rec200+rec500+1000 veloce
54. lento 1h20'
55. (3000+2000+1000+500) rec400+ rec 800+1000 veloce
56. lento 1h10'
57. 5x(200+300+400)rec200
58. lento 1h20'
59. medio 12km di cui l'ultimo più veloce
60. lento 1h15'

Programma di [SERGIO CECCONI](#)

SOCIO FONDATORE

Associazione Collezionisti

Croce Rossa F. Palasciano

Tecnico Nazionale FIDAL