

Programma per amatori/master che praticano la corsa durante tutto l' anno e desiderano cimentarsi su gare di mezzo fondo su pista.

Per stabilire i ritmi di allenamento necessita fare un test: dopo un giorno di riposo preceduto da un giorno di lento, fare 1500m come se fosse una gara, in pista o su percorso completamente pianeggiante, possiamo avere la lepre.

Prendiamo il tempo impiegato, lo trasformiamo in secondi e lo dividiamo per 15, abbiamo i secondi per ogni 100 m.

In base alla distanza della ripetuta si applica una percentuale correttiva nella misura seguente:

|              |                |                  |
|--------------|----------------|------------------|
| <b>200m</b>  | <b>10%</b>     | più veloce       |
| <b>300m</b>  | <b>8%</b>      | più veloce       |
| <b>400m</b>  | <b>5%</b>      | più veloce       |
| <b>500m</b>  | <b>2%/3%</b>   | più veloce       |
| <b>800m</b>  |                | senza variazione |
| <b>1000m</b> | <b>3%/4%</b>   | più lento        |
| <b>1500m</b> | <b>5%</b>      | più lento        |
| <b>2000m</b> | <b>7%</b>      | più lento        |
| <b>3000m</b> | <b>9%</b>      | più lento        |
| <b>Medio</b> | <b>14%</b>     | più lento        |
| <b>Lento</b> | <b>24%/28%</b> | più lento        |

P.Es:

1500m percorsi in 6' equivalenti a 360"

$360/15 = 24''$  (tempo impiegato per 100m)

Dovendo effettuare una ripetuta di 200m il tempo sarà  **$24'' * 2 = 48''$**  a questo tempo si toglie il 10% di 48" ossia 4,8" per cui il tempo della ripetuta sarà:

**$48'' - 4,8'' = 43,2''$**

Invece per una ripetuta di 2000m si deve aggiungere il 7% per cui si ha:

**24''\*20=480''** a questo tempo si aggiunge il 7% ossia  $480*7\%=33,6''$  per cui il tempo della ripetuta sarà: **480''+33,6''=513,6''** e cioè **8'33''**

NB:

prima delle ripetute e del medio fare:

20/30' riscaldamento e allunghi

dopo le ripetute e il medio fare 5/10' defaticamento

dopo il lento fare qualche allungo

tutti i recuperi sono attivi

## **Prima settimana**

L 3000 rec8'+8x300 rec200

M lento 1h

M 2x1500 rec5'+2x100 rec4'

G lento 1h

V 20'lento+20'più veloci di 20"+20'lento+10' più veloci di 30"

S Riposo

D 10x200 rec100+rec1000+1000

## **Seconda settimana**

L lento 1h

M 50' lento o riposo

M 6km di medio rec1000+8x400 rec300

G lento 1h

V 10x300 rec200 + rec1000+1000

S Riposo

D 3x(4x200) rec200 tra le serie 500

## Terza settimana

L lento 1h

M 40' lento o riposo

M 2000 rec6'+6x500 rec500

G lento 1h

V 6x400 rec200+rec1000+6x200 rec100

S Riposo

D 14x100 rec2'

## Quarta settimana

L lento 50'

M Riposo

M 3x800 ritmo gara 1500 rec8'

G lento 1h

V 12x200 rec200

S Riposo

D 4km medio rec6'+6x300 rec400

## Quinta settimana

L lento 1h

M lento o riposo

M 2x1000 rec600+4x500 rec300

G lento 1h

V 10x300 rec200

S Riposo

D 200+100 rec200 + rec6'+2000 di cui l'ultimo 500 più veloce

## Sesta settimana

L 4X(300+200) rec200 tra le serie400

M riposo

M 2x800 rec8' di cui i 300 finali più veloci

G lento 50'

V lento 40'

S Riposo

D GARA