

PRIMA SETTIMANA

SEDUTA 1

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- 20' di corsa continua;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 2

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- 30' di corsa continua;
- Esercizi di prevenzione infortuni
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 3

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- 40' di corsa continua;
- Esercizi di prevenzione infortuni
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

SECONDA SETTIMANA

SEDUTA 4

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- 15' di corsa continua con aumento progressivo della velocità ogni 5';
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 5

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- 25' fartlek (20'' velocità media intensità + 40'' velocità bassa)
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);

- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 6

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;

- 5' di esercitazioni preatletici;

- 8 x 20m sprint con recupero 60'' a seguire 5' corsa lenta

- 8 x 30m sprint con recupero 60''

- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);

- 5' di corsa defaticante + stretching.

TERZA SETTIMANA

SEDUTA 7

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;

- 5' di esercitazioni preatletici;

- 30' di corsa continua con aumento progressivo della velocità ogni 10';

- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);

- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 8

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;

- 5' di esercitazioni preatletici;

- 4 x 4' velocità medio-alta con recupero 4' attivo in corsa lenta

- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);

- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 9

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;

- 5' di esercitazioni preatletici;

- 5 x 20m sprint con recupero 60'' a seguire 5' corsa lenta;

- 5 x 30m sprint con recupero 60'' a seguire 5' corsa lenta;

- 5 x 50m sprint con recupero 90'';

- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (6 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);

- 5' di corsa defaticante + stretching.

QUARTA SETTIMANA

SEDUTA 10

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;

- 5' di esercitazioni preatletici;

- 40' di corsa continua con aumento progressivo della velocità ogni 10';
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (9 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 11

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- 30' fartlek (25'' velocità media intensità + 35'' velocità bassa)
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (9 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 12

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- 5 x 50m sprint con recupero 90'';
- 5 x 60m sprint con recupero passo;
- 5 x 80m sprint con recupero passo;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (9 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

QUINTA SETTIMANA

SEDUTA 13

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- 45' di corsa continua con aumento progressivo della velocità ogni 15';
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (9 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 14

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- piramidale 200 - 400 - 600 - 800 - 600 - 400 - 200 recupero tempo di percorrenza;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (9 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 15

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;

- 5' di esercitazioni preatletici;
- 5 x 20m sprint con recupero 60'';
- 5 x 30m sprint con recupero 60'';
- 5 x 50m sprint con recupero 90'';
- 5 x 60m sprint con recupero passo;
- 5 x 80m sprint con recupero passo;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (9 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

SESTA SETTIMANA

SEDUTA 16

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- 3 x 4' e 2 x 5' alternati velocità medio-alta con recupero 4' attivo in corsa lenta
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (12 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 17

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- piramidale 300 - 500 - 600 - 800 - 600 - 500 - 300 recupero tempo di percorrenza;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (12 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

SEDUTA 18

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni preatletici;
- prova Yo-Yo test o test 3000 m;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (12 serie x 10 ripetizioni per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.