



Programma di allenamento AE-AA stagione sportiva 2018-2019

Lunedì 16 Luglio

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare
- 5' di esercizi preatletici
- **30' corsa continua bassa intensità (Scala Borg 3-4). In alternativa 2 x 15' corsa continua bassa intensità con 5' di recupero attivo (cammino).**
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

Mercoledì 18 Luglio

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare
- 5' di esercizi preatletici
- **40' corsa continua bassa intensità (Scala Borg 3-4). In alternativa 2 x 20' corsa continua bassa intensità con 5' di recupero attivo (cammino)**
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

Venerdì 20 Luglio

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare
- 5' di esercizi preatletici
- **50' corsa continua bassa intensità (Scala Borg 3-4). In alternativa 2 x 25' corsa continua bassa intensità con 5' di recupero attivo (cammino)**
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

Lunedì 23 Luglio

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare
- 5' di esercizi preatletici
- **4 x 1000 in 5'30''; 5'30''; 5'30''; 5'30''; recuperando 1' jogging tra le prove; la FC non dovrebbe essere superiore all'80-85% della FCmax (Scala Borg 3-4);**
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

Mercoledì 25 Luglio

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare
- 5' di esercizi preatletici
- **10 x 100 in 25'' con 10'' recupero tra le prove**
- **2' jogging**
- **10 x 100 in 25'' con 10'' recupero tra le prove**
- **2' jogging**
- **10 x 100 in 25'' con 10'' recupero tra le prove**
- **2' jogging**
- **10 x 100 in 25'' con 10'' recupero tra le prove**
- **2' jogging**
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

Venerdì 27 Luglio

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare
- 5' di esercizi preatletici
- **40' corsa continua bassa intensità (Scala Borg 3-4). In alternativa 2 x 25' corsa continua bassa intensità con 5' di recupero attivo (cammino).**
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

Lunedì 30 Luglio

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare
- 5' di esercizi preatletici
- **3 x 4' recuperando 1' jogging tra le prove; la FC non dovrebbe essere superiore all'80-85% della FCmax (Scala Borg 3-4);**
- 10' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching.

Referente sezionale preparazione atletica
Nicola Menini