

TABELLE PER PREPARARE L'AMATRICE CONFIGNO 2004

Tabella di allenamento con 6 sedute

settimane	LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
28/6-4/7	R	SSAL15x100m; REC 1'15"	CL 13km	RM 10x800 REC 2'	CL 12- 13km	CL 13km + AL 10x100m	CM 12km
5-11/7	R	SSAL15x100m; REC 1'15"	CL 13km	RL 8x1km; REC 2'30"	CL 12- 13km	CL 13km + AL 10x100m	CV 6km Oppure G
12-18/7	R	SSAL15x100m; REC 1'15"	CL 13km	IT 15x400m; REC 1'15"	CL 12- 13km	CL 13km + AL 10x100m	CL 10km + CM 5km
19-25/7	R	RMSAL 7x500m; REC 500m	CL 12km	CL 13km + AL 10x100m	CM 8km + CV 3km	CL 12km	RL 3x2km; REC 3'30" + RM 3x1km; REC 2'15"
26-7/1-8	R	CL 12-14km	RMSAL 10x500m; REC500m	CL 12km	CL 15km	CL 13km + AL 10x100m	CV 6km + RB 5x300m; REC 1'10"
2-8/8	R	CL 13km + AL 10x100m	RL 8x1km; REC 2'30"	CL 12km	CL 15km	IT 13x300m; REC 1'15"	CL 12km
9-15/8	R	CL 6km + AL 5x100m	G	CL 12km	CL 15km	CL 12km + AL 10x100m	CV 6km Oppure G

Tabella di allenamento con 5 sedute

Settimane	LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
28/6-4/7	R	SSAL12x100m; REC 1'15"	CL 12km	R	IT110x400m; REC 1'30"	CL 10km	CM 10km
5-11/7	R	SSAL13x100m; REC 1'15"	CL 12km	R	RM 8x800m REC 3'	CL 10km	CV 5km Oppure G
12-18/7	R	SSAL15x100m; REC 1'15"	CL 12km	R	IT 12x400m; REC 1'15"	CL 10km	CL 12km + CM 3km
19-25/7	R	RMSAL 7x500m; REC 500m	CL 12km	R	CV 5km	CL 10km	CM 12km Oppure G
26-7/1-8	R	CL 12km	RMSAL 8x500m; REC 500m	R	CL 12km	CV 5km + RB 5x300m; REC 1'15"	CL 12km
2-8/8	R	CL 13km + AL 10x100m	RL 6x1km; REC 2'30"	R	CL 13km	IT 10x300m; REC 1'15"	CL 10km
9-15/8	R	CL 6km + AL 5x100m	G	R	CL 13km	CL 12km + AL 10x100m	CV 5km Oppure G

Tabella di allenamento con 4 sedute

Settimane	LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
28/6-4/7	R	CL 12km	RB 8x400m; REC 2'	R	SSAL10x100m; REC 1'15	R	CL 15km
5-11/7	R	CL 12km	RM 5 x 1km; REC 4'	R	CL 13km	R	CV 5km Oppure G
12-18/7	R	CL 12km	RB 8x500m; REC 2'30"	R	SSAL10x100m; REC 1'15	R	CL 15km
19-25/7	R	CL 12km	RM 6 x 1km; REC 4'	R	CL 13km	R	CV 5km Oppure G
26-7/1-8	R	CL 12km	RMSAL 5x500m; REC 500m	R	CL 13km	R	RM 6 x 1km; REC 4'
2-8/8	R	CL 12km	IT 10x300m; REC 1'15"	R	CL 13km	R	CL 10km
9-15/8	R	CL 6km + AL 5x100m	G	R	CL 12km	R	CV 5km Oppure G

Nota: prima delle gare e delle sedute di CM, CV, RL, RM, RB si deve fare da 15 a 30' di riscaldamento e terminare con 5-10' di defaticamento

SIGLE

AL = Allunghi; **CL** = Corsa Lenta; **CM** = Corsa Media; **CV** = Corsa Veloce; **G** = Gara; **R** = Riposo;
RB = Ripetute Brevi; **REC** = Recupero; **RM** = Ripetute Medie; **RL** = Ripetute Lunghe; **RMSAL** = Ripetute medi in salita; **SSAL** = Sprint in salita

Ritmi di corsa con riferimento al proprio record sui 10km.

LL	CL	CM	CV	RL	RM	RB
+ 50"	+ 45"	+ 20"/25"	+ 8"/12"	+ 0"/5"	- 5-7"	- 15"/20"