

1°PERIODO SPECIFICO TABELLA ALLENAMENTO Marathon Piacenza 6 Marzo 2011							
1^S	LUN- 13 DIC	MAR- 14 DIC	MER- 15 DIC	GIOV- 16 DIC	VEN - 17 DIC	SAB - 18 DIC	DOM- 19 DIC
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi Interval Training a sensazione 8 x 4'00 veloce + 2'00 lenti	RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 12km a sensazione	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 15km collinare a sensazione
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:
2^S	LUN- 20 DIC	MAR- 21 DIC	MER- 22 DIC	GIOV- 23 DIC	VEN - 24 DIC	SAB - 25 DIC	DOM- 26 DIC
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CL 6km + allunghi RMSalita 5 x 1km rec discesa Defaticamento	RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 13km a sensazione	RIPOSO	CL 4km + allunghi CORTO VELOCE 10-12Km RG
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:
3^S	LUN- 27 DIC	MAR- 28 DIC	MER- 29 DIC	GIOV- 30 DIC	VEN - 31 DIC	SAB- 1 GEN	DOM- 2 GEN
	CL 10km allungh 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi Interval Training a sensazione 10 x 4'00 veloce + 2'00 lenti	RIPOSO	CL 4km + allunghi CM 14km a sensazione	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 24 km collinare a sensazione
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:
4^S	LUN- 3 GEN	MAR- 4 GEN	MER- 5 GEN	GIOV- 6 GEN	VEN - 7 GEN	SAB- 8 GEN	DOM- 9GEN
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	POSTURALE RIPOSO	CL 10km allungh 10 x 100mt	POSTURALE RIPOSO	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	POSTURALE RIPOSO	CL 4km + allunghi Lungo Lento 30km a sensazione
	TOT:		TOT:		TOT:		TOT:

2°PERIODO SPECIFICO							
TABELLA ALLENAMENTO Marathon Piacenza 6 Marzo 2011							
5^S	LUN- 10 GEN	MAR- 11 GEN	MER- 12GEN	GIOV- 13 GEN	VEN - 14 GEN	SAB- 15 GEN	DOM- 16 GEN
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi Interval Training a sensazione 5 x 5'00 veloce + 2'00 lenti 5 x 2'00 veloce + 1'00 lento	RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR 13km incremento a sensazione	RIPOSO	CORSA DI MIGUEL 10KM ROMA Oppure corto veloce 10k
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	
6^S	LUN- 17 GEN	MAR- 18 GEN	MER- 19 GEN	GIOV- 20 GEN	VEN - 21 GEN	SAB- 22 GEN	DOM- 23 GEN
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CL 6km + allunghi RBSalita 10 x 100mt rec discesa Defaticamento	RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR 14km incremento a sensazione	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 28 km a sensazione pianura
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:
7^S	LUN- 24 GEN	MAR- 25 GEN	MER- 26 GEN	GIOV- 27 GEN	VEN - 28 GEN	SAB- 29 GEN	DOM- 30 GEN
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi Interval Training a sensazione 5 x 5'00 veloce + 2'00 lenti 5 x 2'00 veloce + 1'00 lento	RIPOSO	CL 4km + allunghi CPR 16km incremento a sensazione	RIPOSO	CL 4km + allunghi CORTO VELOCE 10-12Km RG
	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:	TOT:
8^S	LUN- 31 GEN	MAR- 1 FEB	MER- 2 FEB	GIOV- 3 FEB	VEN - 4 FEB	SAB- 5 FEB	DOM- 6 FEB
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	POSTURALE RIPOSO	TEST CONCONI CL 10km allungh 20 x 100mt	POSTURALE RIPOSO	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	POSTURALE RIPOSO	CL 4km + allunghi Lungo Lento di 32-34 km a sensazione
	TOT:		TOT:		TOT:		TOT:

3°PERIODO SPECIFICO TABELLA ALLENAMENTO Marathon Piacenza 6 Marzo 2011							
9^S	LUN- 7 FEB	MAR- 8 FEB	MER- 9 FEB	GIOV- 10 FEB	VEN - 11 FEB	SAB - 12 FEB	DOM- 13 FEB
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi Interval Training a sensazione 5 x 8'00 veloce + 4'00 lenti	RIPOSO	CL 4km + allunghi Rmaratona 15km	RIPOSO	CL 4km + allunghi Medio 25 km a sensazione
	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:		TOT:
10^S	LUN- 14 FEB	MAR- 15 FEB	MER- 16 FEB	GIOV- 17 FEB	VEN - 18 FEB	SAB- 19 FEB	DOM- 20 FEB
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CL 6km + allunghi Rmaratona 15km Defaticamento	RIPOSO	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	Medio ritmo maratona 21km
	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:		
11^S	LUN- 21 FEB	MAR- 22 FEB	MER- 23 FEB	GIOV- 24 FEB	VEN - 25 FEB	SAB- 26 FEB	DOM- 27 FEB
	CL 10km allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	CL 6km + allunghi Interval Training a sensazione 5 x 10'00 veloce + 5'00 lenti	RIPOSO	CL 4km + allunghi Rmaratona 15km	RIPOSO	CL 4km + allunghi Corto Veloce 10km o Gara 10km
	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:		
12^S	LUN- 28 FEB	MAR- 1 MAR	MER- 2 MARZO	GIOV- 3 MARZO	VEN -4 MARZO	SAB- 5MARZO	DOM- 6MARZO
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO	CCL 4 + Allunghi RM 10km	POSTURALE RIPOSO	CL 40'00 allunghi 10 x 100mt	RIPOSO	MARATONA DI PIACENZA
				Carico Carboidrati	Carico Carboidrati	Carico Carboidrati	



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci



di Ignazio Antonacci

12 sett preparazione

Maratona Piacenza

RunningZen.it