

40 allenamenti per arrivare pronti alla 40. edizione della Tesserete- Gola di Lago  
25 aprile 2020



sett Corridori con esperienza

	ve	10.01.2020	
	sa	11.01.2020	
	do	12.01.2020	
1	lu	13.01.2020	RISC + 25'-30' corsa in salita, ultimi 5' FV
	ma	14.01.2020	
	me	15.01.2020	30'-40' FL + 10 ALL
	gio	16.01.2020	
	ve	17.01.2020	
	sa	18.01.2020	60' FL in terreno collinare
	do	19.01.2020	
2	lu	20.01.2020	10'risc + 25 FM in pianura
	ma	21.01.2020	
	me	22.01.2020	RISC + RIP salita 8-10 x 1' (2' p)
	gio	23.01.2020	
	ve	24.01.2020	
	sa	25.01.2020	40'-50' FL pianura
	do	26.01.2020	
3	lu	27.01.2020	RISC + 35'-40' salita, ultimi 10'FMV
	ma	28.01.2020	
	me	29.01.2020	
	gio	30.01.2020	RISC + RIP pianura 10-12 x 1' (1' p)
	ve	31.01.2020	
	sa	01.02.2020	
	do	02.02.2020	60' FL in terreno collinare
4	lu	03.02.2020	
	ma	04.02.2020	40'-50' FL pianura
	me	05.02.2020	
	gio	06.02.2020	
	ve	07.02.2020	30'-40 FL + 10 ALL
	sa	08.02.2020	
	do	09.02.2020	
5	lu	10.02.2020	RISC + 35'-40' in salita FLM + 10' FMV in salita
	ma	11.02.2020	
	me	12.02.2020	
	gio	13.02.2020	RISC + RIP pianura 10 x 1'30" (1'30" p)
	ve	14.02.2020	
	sa	15.02.2020	70' FL in terreno collinare
	do	16.02.2020	

40 allenamenti per arrivare pronti alla 40. edizione della Tesserete- Gola di Lago  
25 aprile 2020

6	lu	17.02.2020	RISC + 30' FM in pianura
	ma	18.02.2020	
	me	19.02.2020	RISC + RIP salita 8 x 1'30" (1'30" p)
	gio	20.02.2020	
	ve	21.02.2020	
	sa	22.02.2020	50'-60' FL in pianura
	do	23.02.2020	
7	lu	24.02.2020	RISC + 35'-40' in salita FLM + 10' FMV in salita
	ma	25.02.2020	
	me	26.02.2020	
	gio	27.02.2020	RISC + RIP pianura 10 x 1'10" (50" p)
	ve	28.02.2020	
	sa	29.02.2020	
	do	01.03.2020	70' FL in terreno collinare
8	lu	02.03.2020	
	ma	03.03.2020	
	me	04.03.2020	30'-40' FL
	gio	05.03.2020	
	ve	06.03.2020	
	sa	07.03.2020	20' FL + 8 ALL + 15' FL 8 ALL
	do	08.03.2020	
9	lu	09.03.2020	RISC + 25'-30' FM Collinare
	ma	10.03.2020	
	me	11.03.2020	RISC + RIP pianura 12-15 x 1' (1' p)
	gio	12.03.2020	
	ve	13.03.2020	
	sa	14.03.2020	60'-70' FL in pianura
	do	15.03.2020	
10	lu	16.03.2020	RISC + 10' salita FLM + 20' salita FMV
	ma	17.03.2020	
	me	18.03.2020	
	gio	19.03.2020	30'-40' FL + 4-6 ALL
	ve	20.03.2020	
	sa	21.03.2020	Cronoascesa al Bigorio o RISC + RIP salita 3 x 6' (5' p)
	do	22.03.2020	
11	lu	23.03.2020	**
	ma	24.03.2020	30' FL in pianura
	me	25.03.2020	
	gio	26.03.2020	
	ve	27.03.2020	20' FL+ 15' da FL a FMV in progressione
	sa	28.03.2020	
	do	29.03.2020	

40 allenamenti per arrivare pronti alla 40. edizione della Tesserete- Gola di Lago  
25 aprile 2020

12	lu	30.03.2020	RISC + 35'-40' FM Collinare
	ma	31.03.2020	
	me	01.04.2020	RISC + RIP pianura 8x 1' (1' p) + 8x 30" (30" p)
	gio	02.04.2020	
	ve	03.04.2020	
	sa	04.04.2020	50'-60' FL in pianura
	do	05.04.2020	
13	lu	06.04.2020	** o RISC + Salita 5' FL + 30 FMV
	ma	07.04.2020	
	me	08.04.2020	30'-40' FL + 4-6 ALL
	gio	09.04.2020	
	ve	10.04.2020	
	sa	11.04.2020	RISC + RIP salita 4 x 4' (4' p)
	do	12.04.2020	se lunedì GMB fare solo 30' FL + 6x 12" sprint salita con 1'30"
14	lu	13.04.2020	35'-40' FL o Giro Media Blenio
	ma	14.04.2020	
	me	15.04.2020	
	gio	16.04.2020	20' FL + 15' in progressione da FL a FMV
	ve	17.04.2020	
	sa	18.04.2020	
	do	19.04.2020	
15	lu	20.04.2020	30'/40' FL collinare o prova Tesserete-Gola di Lago (rientro in furgone)
	ma	21.04.2020	Attenzione: piano piano senza guardare il cronometro (la gara è sabato!)
	me	22.04.2020	
	gio	23.04.2020	20' FL + 3 ALL 30" con p 1'30"
	ve	24.04.2020	
	sa	25.04.2020	Tesserete-Gola di Lago

CA	camminare
RISC	corsa lenta ( corsetta leggera con ev movimenti vari)
FL	corsa lenta (fondo lento)
FLM	corsa lenta media (fondo lento medio)
FM	corsa media / SALITA è automaticamente come minimo un FM
FMV	corsa media veloce
FV	corsa veloce (ritmo alto)
ALL	allunghi, corsa da piano a molto veloce in accelerazione
RIP	ripetute ripetere un determinata corsa più volte
P	pausa -recupero

\*\* prova Tesserete-Gola di Lago (rientro in furgone) organizzata dall USC. Consultare sito [www.uscatletica.ch](http://www.uscatletica.ch)

allenamento leggero

allenamento medio

allenamento intensivo