

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



sett Corridori al debutto (facile)

	ve	10.01.2020	
	sa	11.01.2020	10'RISC + 5' CA + 10' FL o 30'-40' FL
	do	12.01.2020	
1	lu	13.01.2020	
	ma	14.01.2020	
	me	15.01.2020	10' FL + 5' CA + 10' FL + 5' CA + 10 FL o 30'-40' FL
	gio	16.01.2020	
	ve	17.01.2020	
	sa	18.01.2020	
	do	19.01.2020	10' FL + 5' CA + 15' FL + 5' CA + 10 FL o 40'-50' FL
2	lu	20.01.2020	
	ma	21.01.2020	
	me	22.01.2020	10 RISC + 20 FL o 10 RISC + 10' FM + 5' FL + 10' FM+5'FL
	gio	23.01.2020	
	ve	24.01.2020	
	sa	25.01.2020	PERCORSO VITA O SPORT ALTERNATIVO-BICI SCI PASSEGG.
	do	26.01.2020	10' FL + 3' CA + 15' FL + 3' CA + 10 FL o 40' FL
3	lu	27.01.2020	
	ma	28.01.2020	
	me	29.01.2020	10' RISC + 3'CA + 15' FL + 6 ALL (80m) o 40' collinare + ALL
	gio	30.01.2020	
	ve	31.01.2020	
	sa	01.02.2020	
	do	02.02.2020	10'RISC + 20' FL + 5' FML
4	lu	03.02.2020	
	ma	04.02.2020	
	me	05.02.2020	30'-40' FL
	gio	06.02.2020	
	ve	07.02.2020	
	sa	08.02.2020	
	do	09.02.2020	Percorso vita (corsa 20'-30' + esercizi, forza e mobilità)
5	lu	10.02.2020	
	ma	11.02.2020	
	me	12.02.2020	15' RISC + 15' SALITA + 10' FL o 3 RIP da 5' salita con 2' p
	gio	13.02.2020	
	ve	14.02.2020	
	sa	15.02.2020	
	do	16.02.2020	10' RISC + 20 FL + 6-8 ALL (80m)

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

6	lu	17.02.2020	
	ma	18.02.2020	
	me	19.02.2020	30'-40' FL
	gio	20.02.2020	
	ve	21.02.2020	
	sa	22.02.2020	Percorso vita (corsa 20'-30' + esercizi, forza e mobilità)
	do	23.02.2020	
7	lu	24.02.2020	10'RISC + 5' FM+ 5' FL + 5' FM+ 5' FL
	ma	25.02.2020	
	me	26.02.2020	
	gio	27.02.2020	30'-40' FL
	ve	28.02.2020	
	sa	29.02.2020	
	do	01.03.2020	Percorso vita (corsa 20'-30' + esercizi, forza e mobilità)
8	lu	02.03.2020	
	ma	03.03.2020	10' risc + 20 salita + 15 ' FL o 2 RIP da 10' salita con 2' p
	me	04.03.2020	
	gio	05.03.2020	Forza o Percorso vita (esercizi, forza e mobilità)
	ve	06.03.2020	
	sa	07.03.2020	10' risc + 30' terreno collinare, tratti in salita FM (sostenuto)
	do	08.03.2020	
9	lu	09.03.2020	30'-40'FL
	ma	10.03.2020	
	me	11.03.2020	20' FL + 6 ALL in salita (30M) + 10' FL
	gio	12.03.2020	Forza o Percorso vita (esercizi, forza e mobilità)
	ve	13.03.2020	
	sa	14.03.2020	30'-40' FL
	do	15.03.2020	
10	lu	16.03.2020	prova Tesserete-Lelgio o 10' RISC+ 20' salita+15' FL
	ma	17.03.2020	
	me	18.03.2020	
	gio	19.03.2020	Forza o Percorso vita (esercizi, forza e mobilità)
	ve	20.03.2020	
	sa	21.03.2020	Cronoascesa al Bigorio o 10' RISC 30'-40' SALITA
	do	22.03.2020	
11	lu	23.03.2020	30' FL + 8-10 ALL (80m)
	ma	24.03.2020	
	me	25.03.2020	
	gio	26.03.2020	50' FL
	ve	27.03.2020	
	sa	28.03.2020	Forza o Percorso vita (esercizi, forza e mobilità)
	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	10 RISC 30' SALITA
	ma	31.03.2020	
	me	01.04.2020	
	gio	02.04.2020	RISC 15'+ 5 RIP da 2'FV+2FL + 5'-10' FL
	ve	03.04.2020	
	sa	04.04.2020	Forza o Percorso vita (esercizi, forza e mobilità)
	do	05.04.2020	
13	lu	06.04.2020	10 RISC 30'-40' SALITA RIENTRO **
	ma	07.04.2020	
	me	08.04.2020	10' RISC + 20' corsa alternando ritmo 1' FV e 2'FL
	gio	09.04.2020	
	ve	10.04.2020	
	sa	11.04.2020	15' RISC + 40' FL ALL
	do	12.04.2020	
14	lu	13.04.2020	10' RISC + 30'-40' SALITA o Giro Media Blenio
	ma	14.04.2020	
	me	15.04.2020	
	gio	16.04.2020	40' + 6-8 ALL (80m)
	ve	17.04.2020	
	sa	18.04.2020	
	do	19.04.2020	
15	lu	20.04.2020	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	20'-40' + 6 ALL
	gio	23.04.2020	
	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	ripedute 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

allenamento leggero

allenamento medio

allenamento intensivo