

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)
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	

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

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