



ULTRA TRAIL

4 ALLENAMENTI PER SETTIMANA

Piano di allenamento Ultra Trail

8 settimane, 4 sedute a settimana.

Attenzione: se avete una corsa Domenica eliminate la seduta 4.

È possibile sostituire la seduta 4 con una uscita lunga dalle 2,30h in poi.

Settimana 1

- Sessione 1 : 1h15 all'80% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min al 70 % + 10 volte 1min di corsa in salita con 1 min di recupero + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 1h30 su percorso collinare + stretching
- Sessione 4 : 2h30 all'80% + 30 min al 90% su percorso collinare + stretching

Settimana 2

- Sessione 1 : 1h15 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min + 8 volte 45 s su terreno pianeggiante con 30 s di recupero + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 1h45 con salite + stretching
- Sessione 4 : 3h00 su percorso collinare + stretching (o uscita 4h30).

Settimana 3

- Sessione 1 : 1h00 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min riscaldamento + 10 volte 30 s di salita con ritorno in recupero + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 2h00 su percorso collinare + stretching
- Sessione 4 : 3h30 all'80% + stretching

Settimana 4

- Sessione 1 : 1h15 all'80% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min riscaldamento + 1 min al 90% + 4 min all'80% + 2 min al 90% + 4 min all'80% con recupero di 1min e 30 + stretching
- Sessione 3 : 2h00 al 70% + 30 min ritmo gara + stretching
- Sessione 4 : 4h00 su percorso collinare + stretching

Settimana 5

- Sessione 1 : 1h00 all'80% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 45 min al 70% + 10 volte 30s + 30 s di recupero + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 1h15 su percorso collinare + stretching
- Sessione 4 : 5h00 all'80% + stretching (o uscita 6h00).

Settimana 6

- Sessione 1 : 1h00 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min al 70 % + 8 volte 1min di corsa con 1 min di recupero + stretching
- Sessione 3 : 2h30 corsa lenta + stretching
- Sessione 4 : 4h00 su percorso collinare + stretching

Settimana 7

- Sessione 1 : 1h00 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min al 70 % + 10 volte 1min di corsa in salita con 1 min di recupero + stretching
- Sessione 3 : 1h45 corsa lenta + stretching
- Sessione 4 : 4h00 su percorso collinare + stretching

Settimana 8

- Sessione 1 : 1h00 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min al 70 % + 8 volte 1min di corsa in salita con 1 min di recupero + stretching
- Sessione 3 : 1h30 corsa lenta + stretching
- Sessione 4 : 5h00 al 70% + 1h00 a ritmo di gara su percorso collinare + stretching