



ULTRA TRAIL

5 ALLENAMENTI PER SETTIMANA

Piano di allenamento Ultra Trail

8 settimane, 5 sedute a settimana.

Attenzione: se avete una corsa Domenica eliminate la seduta 5.

È possibile sostituire la seduta 5 con una uscita superiore alle 2,30h.

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 : 1h30 all'80% + 15 min al 90% su percorso collinare + stretching
- Sessione 5 : 2h30 + 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).
- Sessione 5 : 2h30 all'80% + 30 min al 90% su percorso collinare + stretching

Settimana 3

- Sessione 1 : 1h00 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30min 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 : 2h00 all'80% + discese veloci + stretching
- Sessione 5 : 3h30 all'80% + 30 min al 90% su percorso collinare + 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 : 1h45 al 70% + 30 min ritmo corsa + stretching
- Sessione 4 : 2h00 su percorso collinare + stretching
- Sessione 5 : 4h30 all'80% + stretching

Settimana 5

- Sessione 1 : 1h00 all'80% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 45 min al 70% + 10 volte 30 s con recupero di 30s + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 1h15 su percorso collinare + stretching
- Sessione 4 : 5h00 all'80% + stretching (o uscita 6h00).
- Sessione 5 : 4h00 all'80% + 30 min al 90% su percorso collinare + stretching

Settimana 6

- Sessione 1 : 1h00 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min al 70 % + 8 volte 1min di salita con 1 min di recupero + stretching
- Sessione 3 : 2h00 corsa lenta + stretching
- Sessione 4 : 1h45 su percorso collinare + discesa veloce + stretching
- Sessione 5 : 4h00 all'80% su percorso collinare + stretching (o uscita 5h30).

Settimane 7

- Sessione 1 : 1h00 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min al 70 % + 10 volte 1min di salita con recupero di 1 min + stretching
- Sessione 3 : 1h45 corsa lenta + stretching
- Sessione 4 : 1h30 su percorso collinare + stretching
- Sessione 5 : 5h00 su terreno collinare + stretching

Settimana 8

- Sessione 1 : 1h00 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min al 70 % + 8 volte 1min di salita con 1 min di recupero + stretching
- Sessione 3 : 1h00 corsa lenta + stretching
- Sessione 4 : 1h15 al 70% + 30 min ritmo gara su percorso collinare + stretching
- Sessione 5 : 5h30 all'80% + 30 min al 90% su percorso collinare + stretching