



TRAIL CORTO

3 ALLENAMENTI PER SETTIMANA

TRAIL-RUNNING

Piano d'allenamento Trail corto (max 40 km)
6 settimane, 3 sedute a settimana.

Attenzione: se avete una corsa domenica eliminate la seduta 3.
È possibile sostituire la seduta 3 con una uscita lunga dalle 2,30h in poi.

Settimana 1

- **Sessione 1:** 1h all' 80% + addominali + stretching.
- **Sessione 2:** 30min al 70% + 8 volte 1 minuto di salita + 1 min di recupero + 10 min defaticamento + stretching
- **Sessione 3:** 1h30 su percorso collinare con discese veloci + stretching.

Settimana 2

- **Sessione 1:** 1h15 al 70% + addominali + stretching.
- **Sessione 2:** 30 min + 6 volte 45 sec su terreno pianeggiante con 30 sec recupero + 10 min defaticamento + stretching
- **Sessione 3:** 1h30 + 15 min a ritmo gara su percorso collinare + stretching (oppure uscita 2h30).

Settimana 3

- **Sessione 1:** 45 min al 70% + addominali + stretching.
- **Sessione 2:** 30 min di riscaldamento + 10 volte 30 sec in salita con ritorno corricchiando + 10 min defaticamento + stretching.
- **Sessione 3:** 2h su percorso collinare + stretching.

Settimana 4

- **Sessione 1:** 1 ora all'80% + addominali + stretching.
- **Sessione 2:** 30 min riscaldamento + 2 min al 90% + 3 min all'80% + 3 min al 90%+ 4 min all'80% con recupero di 1 minuto e 30 + stretching.
- **Sessione 3:** 1h30 su percorso collinare con una discese veloci + stretching.

Settimana 5

- **Sessione 1:** 1 h all' 80% + addominali + stretching.
- **Sessione 2:** 45 min al 70% + 10 volte 30 sec con recupero 30 sec + 10 minuti defaticamento + stretching.
- **Sessione 3:** 1h15 + 15 min a ritmo gara su percorso collinare + stretching (o uscita 2h30).

Settimana 6

- **Sessione 1:** 45 minuti al 70% + addominali + stretching.
- **Sessione 2:** 30minuti al 70% + 5 volte 1 minuto di salita con 1 minuto di recupero + 10 minuti defaticamento + stretching
- **Sessione 3:** 2h su percorso collinare + stretching