



## TRAIL CORTO

### 4 ALLENAMENTI PER SETTIMANA

#### TRAIL-RUNNING

Trail corto (max 40 km)

6 settimane, 4 sedute a settimana.

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

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

##### Settimana 1

-**Sessione 1:** 1h all' 80% + addominali + stretching.

-**Sessione 2:** 30 min al 70% + 8 volte 1 minuto di salita con 1 min di recupero + 10 min defaticamento + stretching

-**Sessione 3:** 1h all' 80% su percorso collinare con una discese veloci + stretching.

-**Sessione 4:** 1h15 corsa lenta + 15 min veloci + stretching

##### Settimana 2

-**Sessione 1:** 1h15 al 70% + addominali + stretching.

-**Sessione 2:** 30 min di riscaldamento + 6 volte 45 sec su terreno pianeggiante con 30 sec di recupero + 10 min defaticamento + stretching

-**Sessione 3:** 1h15 + 15 min a ritmo di gara su percorso collinare + stretching

-**Sessione 4:** 2h00 all'80% + stretching (o 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:** 1h00 all' 80% su percorso collinare + stretching

-**Sessione 4:** 02h00 su percorso collinare con discese veloci + stretching

##### Settimana 4

-**Sessione 1:** 1h all' 80% + addominali + stretching.

- **Sessione 2:** 30 min di riscaldamento + 2 min al 90% + 3 min all'80% + 3 min al 90% + 4 min 80% con recupero 1 min e 30 + stretching.

-**Sessione 3:** 1h30 su percorso collinare con discese veloci + stretching.

-**Sessione 4:** 1h45 corsa lenta + 20 min all' 80% + stretching

##### Settimana 5

-**Sessione 1:** 1h 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 min + 10 minuti a ritmo gara su percorso collinare + stretching

-**Sessione 4:** 2h30 al 70% + stretching (Oppure uscita di 3h00).

##### Settimana 6

-**Sessione 1:** 45 min al 70% + addominali + stretching.

-**Sessione 2:** 30 min al 70% + 5 volte 1 min di salita con recupero 1 min + 10 min defaticamento + stretching

-**Sessione 3:** 1h00 all' 80% + stretching

-**Sessione 4:** 2h30 al 70% + stretching (Oppure uscita di 3h00).