



TRAIL CORTO

5 ALLENAMENTI PER SETTIMANA

TRAIL-RUNNING

Trail corto (max 40 km).
oltre 6 settimane, 5 sedute a settimana

Attenzione: se avete una corsa domenica eliminate la seduta 5.
E' possibile sostituire la seduta 5 con una uscita lunga dalle 2,30h in poi.

Settimana 1

- Sessione 1:** 1h all' 80% + addominali + stretching
- Sessione 2:** 30 minuti al 70 % + 8 volte 1min di salita con recupero 1 min + 10 min defaticamento + stretching
- Sessione 3:** 1h00 all'80% su percorso collinare con discese veloci + stretching.
- Sessione 4:** 1h15 corsa lenta + 15 min di corsa veloce + stretching.
- Sessione 5:** 2h00 al 70% + stretching.

Settimana 2

- Sessione 1:** 1h15 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2:** 30 min + 6 volte 45 sec su terreno pianeggiante con 30 sec di recupero + 10 min defaticamento + stretching
- Sessione 3:** 1h15 + 15 min a ritmo gara su percorso collinare + stretching
- Sessione 4:** 1h30 all'80% + stretching
- Sessione 5:** 2h15 su percorso collinare + stretching (Oppure uscita di 2h30).

Settimana 3

- Sessione 1:** 45 min al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2:** 30 min riscaldamento + 10 volte 30 sec corsa in salita con ritorno corricchiando + 10 min defaticamento + stretching
- Sessione 3:** 1h00 all'80% su percorso collinare + stretching
- Sessione 4:** 1h30 su percorso collinare con discese veloci + stretching
- Sessione 5:** 2h15 corsa lenta + stretching

Settimana 4

- Sessione 1:** 1h 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 min 30 + stretching
- Sessione 3:** 1h15 su percorso collinare con discese veloci + stretching
- Sessione 4:** 1h15 corsa lenta + 15 min all'80% + stretching
- Sessione 5:** 1h45 al 70% + 30 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 min defaticamento + stretching
- Sessione 3:** 1h15 + 10 min a ritmo gara su percorso collinare + stretching
- Sessione 4:** 1h30 al 70% + stretching
- Sessione 5:** 2h30 su percorso collinare + 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:** 30 min al 70% + 15 min all'80% + 15 min a ritmo gara + stretching
- Sessione 5:** 2h30 corsa lenta + stretching