



## TRAIL LUNGO

### **3 ALLENAMENTI PER SETTIMANA**

Piano di allenamento Trail lungo (max 60/ 70km)  
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 : 1h15 all'80% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30min al 70 % + 8 volte 1min di salita + 1 min di recupero + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 2h00 su percorso collinare + stretching

#### **Settimana 2**

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

#### **Settimana 3**

- Sessione 1 : 45 min 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 : 2h30 corsa lenta + 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 all'80% + stretching

#### **Settimana 5**

- Sessione 1 : 1h00 all'80% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 45 min al 70% + 10 volte 30 s con recupero 30 s + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 4 : 2h30 su percorso collinare + stretching (o uscita 3h00).

#### **Settimana 6**

- Sessione 1 : 1h00 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min al 70 % + 8 volte 1 min di corsa in salita con 1min di recupero + stretching
- Sessione 3 : 2h30 corsa lenta + stretching