



TRAIL LUNGO

4 ALLENAMENTI PER SETTIMANA

Piano di allenamento Trail lungo (max 60/ 70km)
6 settimane, 4 sedute a settimana.

Attenzione: se avete una corsa Domenica eliminate la seduta 4.
È possibile sostituire la seduta 4 con una uscita lunga dalle 2,30h in poi.

Settimana 1

- Sessione 1 : 1h00 all'80% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min al 70 % + 8 volte 1min di corsa in salita con 1min di recupero + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 1h15 all'80% su percorso collinare con discese veloci + stretching
- Sessione 4 : 2h00 su percorso collinare + stretching

Settimana 2

- Sessione 1 : 1h15 al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min + 8 volte 45 s su terreno pianeggiante con 30s di recupero + 10min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 1h15 + 20 min ritmo gara su percorso collinare + stretching
- Sessione 4 : 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 : 1h15 all'80% su percorso collinare + stretching
- Sessione 4 : 2h30 corsa lenta + stretching

Settimana 4

- Sessione 1 : 1h00 all'80% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min riscaldamento + 1 min all'90% + 4 min all'80% + 2 min all' 90% + 4 min all'80% con recupero di 1 min e 30 + stretching
- Sessione 3 : 1h15 su percorso collinare con discesa veloce + stretching
- Sessione 4 : 2h00 al 70% + 30 min all'80% + stretching

Settimana 5

- Sessione 1 : 1h all'80% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 45 min al 70% + 10 volte 30s con recupero 30 s + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 1h15 + 10 min a ritmo di gara su percorso collinare + stretching
- Sessione 4 : 2h30 su percorso collinare + stretching (o uscita 3h00).

Settimana 6

- Sessione 1 : 45 min al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min al 70 % + 6 volte 1min di salita con 1 min di recupero + stretching
- Sessione 3 : 1h15 all'80% + stretching
- Sessione 4 : 2h30 corsa lenta + stretching