



## TRAIL LUNGO

### **5 ALLENAMENTI PER SETTIMANA**

Piano di allenamento Trail lungo (max 60/ 70km)  
6 settimane, 5 sedute a settimana.

Attenzione: se avete una corsa Domenica eliminate la seduta 5.  
È possibile sostituire la seduta 5 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 1 min di recupero + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 1h15 all'80% su percorso collinare con discesa veloce + stretching
- Sessione 4 : 30 min corsa lenta + 8 volte 1min di corsa con recupero di 45 s + stretching
- Sessione 5 : 1h45 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 30 s di recupero + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 1h15 + 20 min ritmo gara su percorso collinare + stretching
- Sessione 4 : 1h30 all'80% + stretching
- Sessione 5 : 2h30 con salite + stretching (o uscita di 3h00).

#### **Settimana 3**

- Sessione 1 : 45 min al 70% + addominali + stretching
- Sessione 2 : 30 min riscaldamento + 10 volte 30 s di salita con ritorno recupero + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 1h00 all'80% su percorso collinare + stretching
- Sessione 4 : 1h30 con discese veloci + stretching
- Sessione 5 : 2h30 corsa lenta + stretching

#### **Settimana 4**

- Sessione 1 : 1h00 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 1min e 30 + stretching
- Sessione 3 : 1h00 su percorso collinare con discesa veloce + stretching
- Sessione 4 : 1h15 corsa lenta + 15 min all'80% + stretching
- Sessione 5 : 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 30 s con 30 s di recupero + 10 min corsa lenta + stretching
- Sessione 3 : 1h15 + 10 min ritmo gara su percorso collinare + stretching
- Sessione 4 : 1h30 al 70% + stretching
- Sessione 5 : 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 1 min di salita con 1 minuto di recupero + stretching
- Sessione 3 : 1h00 all'80% + stretching
- Sessione 4 : 30 min al 70% + 30 min all'80% + 15 min ritmo gara + stretching
- Sessione 5 : 2h30 corsa lenta + stretching