

PER ATLETI DI BASSO LIVELLO (PIU' DI 1:41')

4 ALLENAMENTI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1ª SETTIMANA	12 km cl	riposo	3x2.000 m con rec. 3' fra le prove	riposo	12 km cp	riposo	16 km cl
2ª SETTIMANA	10 km cl + 1x3.000 m	riposo	7x1.000 m con rec. 3' fra le prove	riposo	12 km cp	riposo	12 km cm
3ª SETTIMANA	14 km cl	riposo	2x3.000 m con rec. 3' fra le prove	riposo	12 km cm	riposo	12 km cp
4ª SETTIMANA	12 km cl	riposo	6x1.000 m con rec. 3' fra le prove	riposo	8 km cm	riposo	maratonina
5 ALLENAMENTI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1ª SETTIMANA	16 km cl	riposo	7x1.000 m con rec. 3' fra le prove	12 km cl	10 km cl 1x2.000 m	riposo	16 km cl
2ª SETTIMANA	12 km cm	riposo	3x2.000 m con rec. 3' fra le prove	14 km cl	12 km cl	riposo	12 km cp
3ª SETTIMANA	14 km cl	riposo	2x3.000 m con rec. 3' fra le prove	12 km cl	9 km cp	riposo	12 km cm
4ª SETTIMANA	12 km cl	riposo	4x1.000 m con rec. 3' fra le prove	10 km cl	6 km cl	riposo	maratonina
6 ALLENAMENTI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1ª SETTIMANA	16 km cl	12 km cp	12 km cl	7x1.000 m con rec. 3' fra le prove	10 km cl + 1x3.000 m	riposo	16 km cl
2ª SETTIMANA	12 km cm	14 km cl	3x2.000 m con rec. 3' fra le prove	12 km cl	9 km cl + 1x3.000 m	riposo	12 km cp
3ª SETTIMANA	12 km cl	10 km cl + 1x3.000 m	14 km cl	2x3.000 m con rec. 3' fra le prove	12 km cl	riposo	12 km cm
4ª SETTIMANA	12 km cl	12 km cl	4x1.000 m con rec. 3' fra le prove	8 km cl	6 km cl	riposo	maratonina
7 ALLENAMENTI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1ª SETTIMANA	12 km cl	12 km cm	10 km cl	3x2.000 m con rec. 3' fra le prove	12 km cl	9 km cl + 1x3.000 m	16 km cl
2ª SETTIMANA	12 km cm	14 km cl	7x1.000 con rec. 3' fra le prove	12 km cl	10 km cl + 1x2.000 m	8 km cl	12 km cp
3ª SETTIMANA	14 km cl	9 km cl + 1x3.000 m	12 km cl	2x3.000 m con rec. 3' fra le prove	12 km cl	8 km cl	12 km cm
4ª SETTIMANA	12 km cl	12 km cl	6x1.000 m con rec. 3' fra le prove	8 km cl	6 km cl	4 km	maratonina

Leggenda: cl= corsa lenta 20-25" più lenta della media ai km sui 14 km; cm= corsa media 10-15" più lenta della media ai km sui 14 km; cp= corsa progressiva da 25" fino a media km sui 14 km; 3.000 m ritmo della media chilometrica sui 14 km; 2.000 m 2-3" più veloce rispetto alla media sui 14 km;

1.000 m 5" più veloce rispetto alla media sui 14 km; 500 m 10-12" più veloce rispetto alla media sui 14 km; 200 m 12-14" più veloce rispetto alla media sui 14 km.

P.S.: Tra i mezzi di allenamento, mi sono dimenticato di scrivere uno molto importante: il "buon senso". Mi dispiace, ma que-

sto dovreste usarlo voi. Personalmente posso solo dirvi di cercar comunque di non strafare. L'importante è correre per star bene con se stessi e con gli altri. Chi corre vince sempre perché vive meglio, ditelo ai sedentari. Per il momento non posso che farciarvi in "bocca alla mezza".