

Allenamento n°	sett	risc	KM	modalità	min/km	allunghi	defaticamento	stretch
1	1	10'	1 km veloce 1 km lento	ripetere 3 volte			1 km	10'
2		15'	200 mt veloce 200 mt lento	ripetere 5 volte			2 km	10'
3		10'	12 km	liberi				10'
4	2	10'	8/10 km	liberi		10x100		10'
5		15'	300mt veloce	ripetere 6 volte			2 km	10'

			200mt lento						
6		10'	5 km liberi 5x100 allunghi	ripetere 2 volte			1km	10'	
7		10'	1 km veloce 1 km lento	ripetere per 4 volte			1km	10'	
8	3	15'	200 mt veloce + 200 lento 300 mt veloce+300 lento 400mt v+ 400mt l 500mt v +500 mt l 400mt v + 400mt l				1 km	10'	

			300mt v + 300mt l 200mt v + 200mt l							
9		10'	14/15 km	Progressivo						
10	4	4 km	200mt v + 200mt l	ripetere 10 volte			1 km	10'		
11		15'	400mt veloce+ 600 mt recupero	ripetere 6 volte			1 km	10'		
12		10'	1 km veloce + 1km lento 2km v + 1km l 3km v + 1km l 2km v + 1km l				1 km	10'		

			1km v + 1km l					
13	5	10'	10 km brillanti + 10 allunghi da 100 mt con 100 recupero			1 km	10'	
14		15'	400mt veloce + 600mt recupero	ripetere 6 volte		1 km	10'	
15		10'	18 km	a sensazione		1 km		
16	6	10'	1km veloce+ 500mt recupero	ripetere 5 volte		1 km	10'	
17		10'	3km veloci + 1km recupero 2km v + 1km rec			1 km	10'	

			2x1000 v + 500mt rec					
18		10'	2 km veloci 2 km 5"/km più veloci 2 km 5"/km ancora più veloci	ripetere 2 volte			1 km	10'
19		5 km	300mt veloci +200mt recupero	ripetere per 10 volte			1 km	10'
20	7	10'	1km veloci + 1km recupero 2km veloci + 1km recupero	ripetere 2 volte			1 km	10'

