

LA TABELLA DA 0' A 30' DI CORSA CONTINUA

8 SETTIMANE - 24 ALLENAMENTI

SETTIMANA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
1	5' camminata 5' corsa	RIPOSO	RIPOSO	5' camminata 5' corsa	RIPOSO	RIPOSO	5' camminata 8' corsa
2	5' camminata 10' corsa	RIPOSO	5' camminata 10' corsa 5' camminata	RIPOSO	RIPOSO	5' camminata 12' corsa	RIPOSO
3	5' camminata 12' corsa	RIPOSO	5' camminata 12' corsa 5' camminata	RIPOSO	RIPOSO	5' camminata 15' corsa 5' camminata	RIPOSO
4	RIPOSO	5' camminata 15' corsa 5' camminata	RIPOSO	RIPOSO	5' camminata 20' corsa 5' camminata	5' camminata 15' corsa 5' camminata	RIPOSO
5	5' camminata 20' CORSA	RIPOSO	RIPOSO	5' camminata 20' CORSA 5' camminata	RIPOSO	RIPOSO	5' camminata 25' CORSA
6	5' camminata 20' corsa	RIPOSO	5' camminata 25' CORSA	RIPOSO	RIPOSO	5' camminata 30' CORSA	RIPOSO
7	RIPOSO	5' camminata 25' corsa 5' camminata	RIPOSO	5' camminata 30' corsa 5' camminata	5' camminata 25' corsa 5' camminata	RIPOSO	RIPOSO
8	5' camminata 15' corsa 5' camminata	RIPOSO	5' camminata 20' corsa 5' camminata	5' camminata 15' corsa 5' camminata	RIPOSO	RIPOSO	Corri Catania

Note: alla fine di ogni allenamento eseguire sempre 5'-10' di esercizi d'allungamento muscolare o stretching.

Prof. Filippo Di Mulo

Responsabile settore velocità - Nazionale Italiana di Atletica Leggera