



Data: \_\_\_\_\_

Cognome e Nome: \_\_\_\_\_

Durata periodo allenante: 4 settimane (ultima settimana scarico)

Mesociclo: transfert in Forza Resistente

## 1a SETTIMANA di carico

**Lunedì** Palestra  
**Martedì** 2h15' con 2x15' di medio agile + 15' di salita regolare  
**Mercoledì** Riposo o 1h30' da tranquillo  
**Giovedì** Palestra  
**Venerdì** 2h con 20' di medio + 20' di salita regolare  
**Sabato** 2h30' 15' di medio + 6x2'30'' SFR + 15' di medio agile  
**Domenica** 3h distanza

## 2a SETTIMANA di carico

**Lunedì** Palestra  
**Martedì** 2h con 2x20' di medio agile + 15' di salita regolare  
**Mercoledì** Riposo o 1h30' da tranquillo  
**Giovedì** Palestra  
**Venerdì** 2h15' con 20' di medio + 2x15' di salita regolare (ultimo km in soglia)  
**Sabato** 2h30' 15' di medio + 6x2'45'' SFR + 15' di medio agile  
**Domenica** 3h15' distanza

## 3a SETTIMANA di carico

**Lunedì** Palestra  
**Martedì** 2h con 2x20' di medio agile + 20' di salita regolare  
**Mercoledì** Riposo o 1h30' da tranquillo  
**Giovedì** Palestra  
**Venerdì** 2h15' con 20' di medio + 2x15' di salita regolare (ultimo km in soglia)  
**Sabato** 2h30' 15' di medio + 6x3' SFR + 15' di salita regolare  
**Domenica** 3h30' distanza

## 4a SETTIMANA di scarico

**Lunedì** Palestra scarico  
**Martedì** 2h con 20' di medio agile + 10' di salita regolare  
**Mercoledì** Riposo o 1h30' da tranquillo  
**Giovedì** Palestra scarico  
**Venerdì** 2h con 15' di medio + 15' di salita regolare  
**Sabato** 2h30' in agilità  
**Domenica** 3h distanza