



Data: _____

Cognome e Nome: _____

Durata periodo allenante: 4 settimane (ultima settimana scarico)

Mesociclo: transfert in Forza Esplosiva

1a SETTIMANA

Lunedì Palestra
Martedì 2h15' con 2x15' di medio agile + 4x200 metri max vel. rec. 5'
Mercoledì Riposo o 1h30' da tranquillo
Giovedì Palestra
Venerdì 2h con 2x20' di medio + 4x300metri max velocità
Sabato 2h30' 15' di medio + 6x2'30'' SFR + 15' di medio agile
Domenica 3h distanza

2a SETTIMANA

Lunedì Palestra
Martedì 2h con 2x20' di medio agile + 5x200 metri max vel. rec. 5'
Mercoledì Riposo o 1h30' da tranquillo
Giovedì Palestra
Venerdì 2h15' con 20' di medio + 4x350metri max velocità + 15' di salita regolare (ultimo km in soglia)
Sabato 2h30' 15' di medio + 6x2'45'' SFR + 15' di medio agile
Domenica 3h15' distanza

3a SETTIMANA

Lunedì Palestra
Martedì 2h con 2x20' di medio agile + 6x200 metri max vel. rec. 5'
Mercoledì Riposo o 1h30' da tranquillo
Giovedì Palestra
Venerdì 2h15' con 20' di medio + 4x400metri max velocità + 20' 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 + 3x200 metri max vel. rec. 5'
Mercoledì Riposo o 1h30' da tranquillo
Giovedì Palestra scarico
Venerdì 2h con 15' di medio + 3x350metri max velocità
Sabato 2h30' in agilità
Domenica 3h distanza