

TABELLA DI PREPARAZIONE PER UNA 12KM - ESPERTI

	1 g	2 g	3 g	4 g	5 g	6 g	7 g
Sett 1	6 KM LENTO	Riposo	RIPETUTE BREVI 10 X 300	Riposo	4 KM LENTO + 2 KM MEDIO + 1 KM RITMO GARA	Riposo	20/02 TEST 3000m
Sett 2	8 KM LENTO	Riposo	RIPETUTE BREVI 5 X 400	Riposo	3 KM LENTO + 3 KM MEDIO + 2 KM RITMO GARA	Riposo	27/02 6 KM MEDIO + 2 KM RITMO GARA
Sett 3	10 KM LENTO	Riposo	RIPETUTE BREVI 2 X 400 + 2 X 500 + 2 X 600	Riposo	2 KM LENTO + 4 KM MEDIO + 2 KM RITMO GARA	Riposo	06/03 3 KM LENTO + 4 KM MEDIO + 3 KM RITMO GARA
Sett 4	6 KM LENTO	Riposo	RIPETUTE BREVI 6 X 600	Riposo	6 KM RITMO LENTO	Riposo	13/03 4 KM MEDIO + 4 KM RITMO GARA
Sett 5	8 KM LENTO	Riposo	RIPETUTE LUNGHE 4 X 1000	Riposo	4 KM MEDIO + 4 KM RITMO GARA	Riposo	20/03 6 KM MEDIO + 4 KM RITMO GARA
Sett 6	10 KM LENTO	Riposo	RIPETUTE LUNGHE 1 X 1000 + 1 X 2000 + 1 X 3000	Riposo	5 KM MEDIO + 5 KM RITMO GARA	Riposo	27/03 8 KM MEDIO
Sett 7	6 KM LENTO	Riposo	RIPETUTE 2 X 500 + 1 X 2000	Riposo	6 KM LENTO	Riposo	03/04 Viviciattà 12km

CALCOLA I TUOI RITMI ATTRAVERSO UNA PROVA SUI 3000m.

VR = Velocità di Riferimento: dovrebbe corrispondere alla media chilometrica ottenuta nei 3 km + il 10%.

LENTO = da correre ad una velocità di 50"-60" più lenta rispetto alla VR

MEDIO = da correre ad una velocità di 10"-20" più lento della VR.

RIPETUTE LUNGHE = Quelle di 1km vanno corse a un ritmo più veloce di 10" al km rispetto alla VR; quelle di 2 km a un ritmo più veloce di 5" rispetto alla VR; quelle di 3 km a un ritmo più veloce di 1-2" rispetto alla VR.

RIPETUTE BREVI = I 200 metri vanno fatti a un ritmo più lento di 1-2" di quello tenuto nel test dei 3 km, i 300 m a un ritmo più lento di 2-3" di quello tenuto nel test dei 3 km, i 400, 500 e 600 m a un ritmo più lento di 5-7" di quello tenuto nel test dei 3 km.

RITMO GARA = da correre solitamente alla velocità della VR.

I contenuti sono proprietà intellettuale di Training Consultant.

I marchi sono proprietà di Training Consultant.