



PREPARAZIONE ESTIVA THUNDER

1-2° SETTIMANA		
LUNEDì	30'	5'corsa,1'cammino,6'corsa,1'cammino, 7' corsa, 1'cammino, 7' corsa, 2' cammino
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6	allunghi su 60mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
MARTEDì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
GIOVEDì	34'	8'corsa, 1'cammino,7'corsa,1'30"cammino,7'corsa,1'30"cammino, 6'corsa,2'cammino
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6	allunghi su 60mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
VENERDì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
3-4° SETTIMANA		
LUNEDì	35'	15' corsa continua, 2'corsa lenta, 10'corsa continua + veloce, 3' corsa lenta, 5' corsa continua veloce
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6	allunghi su 80mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
MARTEDì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
GIOVEDì	39'	20' corsa continua, 2'corsa lenta, 10'corsa continua + veloce, 3' corsa lenta, 5' corsa continua veloce
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	6	allunghi su 80mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
VENERDì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
5-6° SETTIMANA		
LUNEDì	43'	15' corsa continua + Fartlek (5'corsa medio veloce, 5'corsa lenta+4'cV, 4'cL+ 3'cV,3'corsaL+ 2'cV, 2'cL)
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	8	allunghi su 80mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
MARTEDì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
GIOVEDì	45'	25' corsa continua + variazioni (1'veloce-1'lento)x 10 volte
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	8	allunghi su 80mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
VENERDì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
7-8° SETTIMANA		
LUNEDì	40'	corsa continua
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	10	allunghi su 80mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
MARTEDì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	
GIOVEDì	40'	corsa continua
	5'	RECUPERO ATTIVO (mobilità, slanci, aperture, ecc.)
	10	allunghi su 80mt (recupero camminando)
	5'	STRETCHING a piacere (leggero senza allungare eccessivamente)
VENERDì	CIRCUITO FORZA GENERALE E CIRCUITO ADDOMINALI (vedi l'altro file)	