

# Programma Pellegrino

Stagione 2019/2020

A large, dark blue, abstract shape that starts as a thin line on the left and expands into a wide, solid block on the right, positioned at the bottom of the page.

# Volume totale ore 750

## Mezzi allenamento:

- sci classico
- sci pattinaggio
- skiroll classico
- skiroll pattinaggio
- forza
- **marcia/balzi 50h**
- **corsa 120h**

# Intensità


- **L1:** -30/-20% della soglia anaerobica = 78% del totale
- **L2:** -20/-10% “ = 14%
- **L3:** -10/-3% “ = 4.3%
- **L4:** -3/+2 “ = 2.8%
- **L5:** >+2% “ = 0.9%

# Corsa


-Corsa recupero L1

-Corsa di costruzione allenante L2

-lavori in pista:

- 
1. 800 metri
  2. frazionati 5 X 100-200-400
  3. test 3000 metri

-corsa balzellata lavoro tecnico

- 
1. lavoro a soglia 6X6 minuti L4 con rec.2
  2. balzi di potenza dai 15 a 1 minuto in L5

-Camminata in montagna maggiori di 2 ore

