



## CORSA IN MONTAGNA, TRAIL E ULTRADISTANZE



GOTTA CATCH'EM ALL: VELOCI  
NEL CROSS E SU STRADA PER  
COMPETERE IN MONTAGNA.

L'INVERNO 2020 DI XAVIER CHEVRIER,  
CESARE MAESTRI E FRANCESCO PUPPI NELLE  
PAROLE DEI RISPETTIVI TECNICI: PAOLO  
GERMANETTO, GIORDANO ZANETTI, TITO  
TIBERTI



GIOVEDÌ 9 APRILE H. 17:30



# PREPARAZIONE INVERNALE 2020

TECNICO: GIORDANO ZANETTI  
ATLETA: CESARE MAESTRI



#ATLETICAVIVA Webinar 9 APRILE 2020

PREPARAZIONE RIPRESA NELLA SECONDA  
METÀ DI DICEMBRE DOPO PERIODO DI  
PAUSA

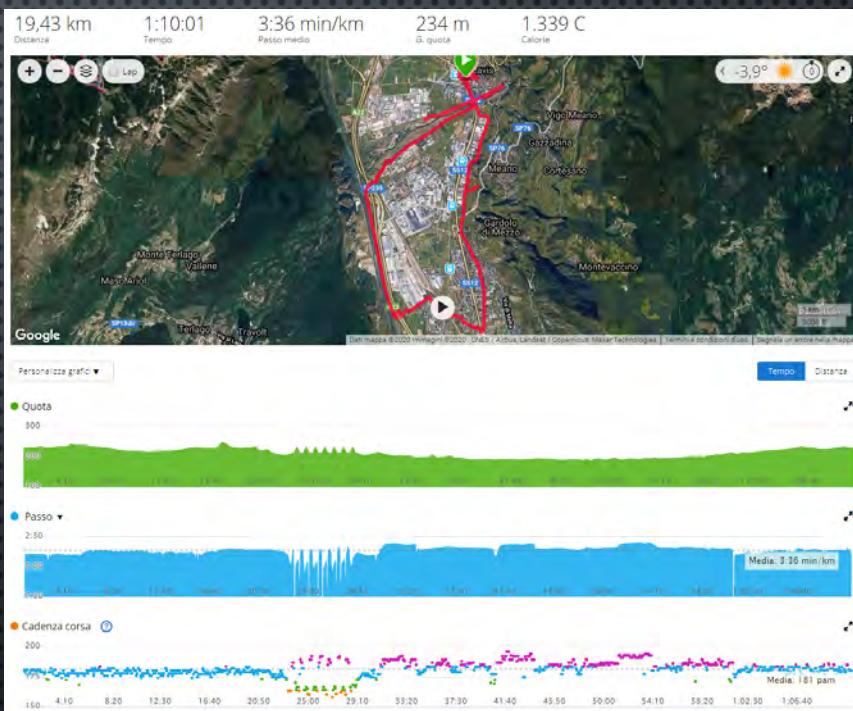
## 06 GENNAIO: CAMPACCIO CROSS COUNTRY

- 10 KM
- 30'28"
- CADENZA DI CORSA MEDIA 186 PPM
- LUNGHEZZA MEDIA PASSO 1,77 M



# 10 GENNAIO

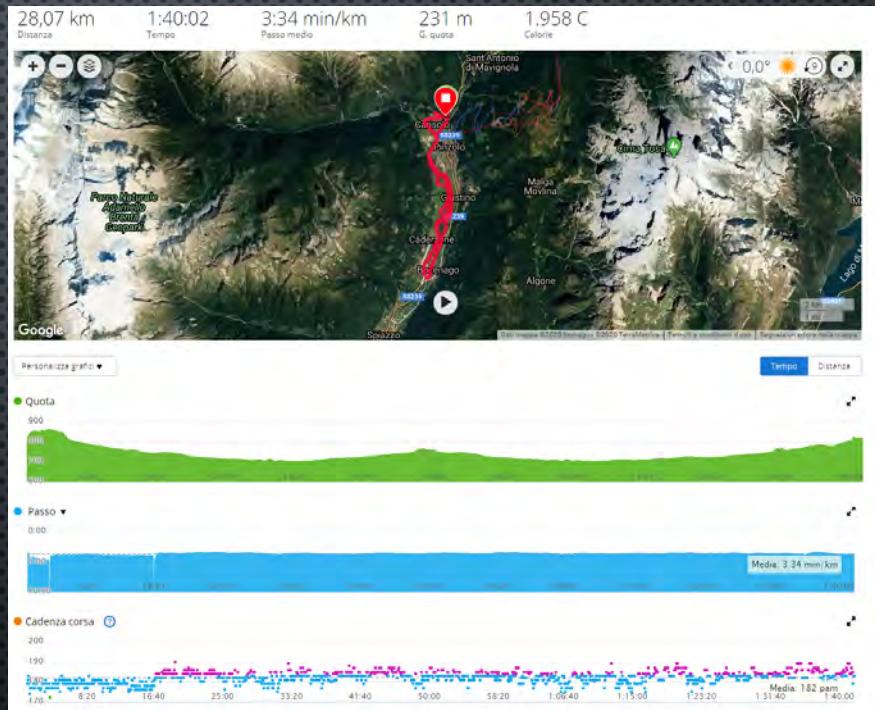
- 7 X SPRINT IN SALITA
  - 9 KM TRASFORMAZIONE
- 3 x 1KM A 3'05"/KM + 2 KM A 3'25"/KM



# 12 GENNAIO

LUNGO

- 1h40' IN LEGGERA PROGRESSIONE
- 28 KM A 3'35"/KM



# 14 GENNAIO

50' FARTLEK SU TERRENO MISTO

- 15' A 3'25"/KM
- 15' CIRCUITO SALISCENDI CON SALITA FORTE, DISCESA LENTA, PIANURA MEDIO
- 10' A 3'20"/KM
- 10' CIRCUITO SALISCENDI CON SALITA FORTE, DISCESA LENTA, PIANURA MEDIO

\*15 GENNAIO INTERVENTO DENTI DEL GIUDIZIO! (STOP DI QUALCHE GIORNO)

## 19 GENNAIO: CROSS VALLAGARINA

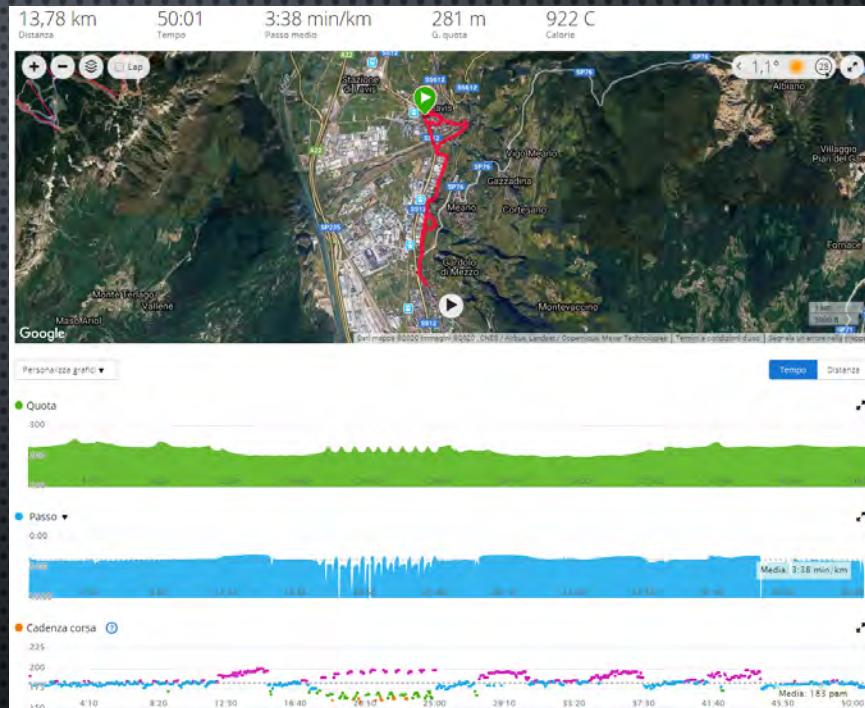
- 9 KM CA.
- 28'04"
- CADENZA DI CORSA MEDIA 187 PPM
- LUNGHEZZA MEDIA PASSO 1,70 M



# 23 GENNAIO

- 1 KM IN 2'58"
- 10 X SPRINT SALITA
- 6 KM TRASFORMAZIONE

3 x 1 KM IN 3'05" + 1 KM IN 3'35"



#ATLETICAVIVA Webinar 9 APRILE 2020

## 26 GENNAIO: 5 MULINI

- 11 KM
- 33'50"
- CADENZA DI CORSA MEDIA 188 PPM
- LUNGHEZZA MEDIA PASSO 1,75 M

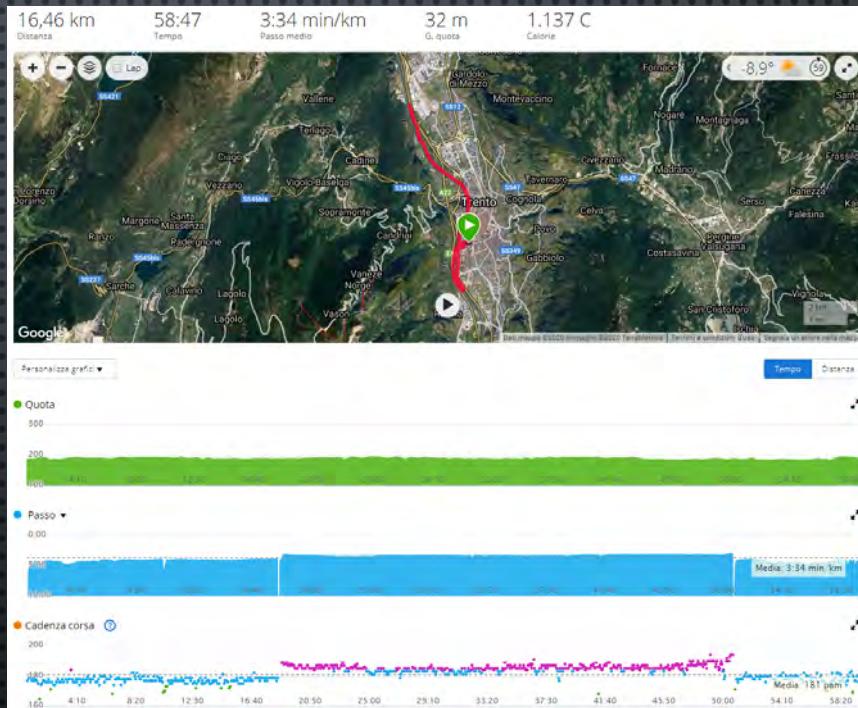
\*IN SEGUITO ALLA GARA PROBLEMA AD UN  
PIEDE E STOP DI CIRCA UNA SETTIMANA



# 05 FEBBRAIO

## DOPPIO

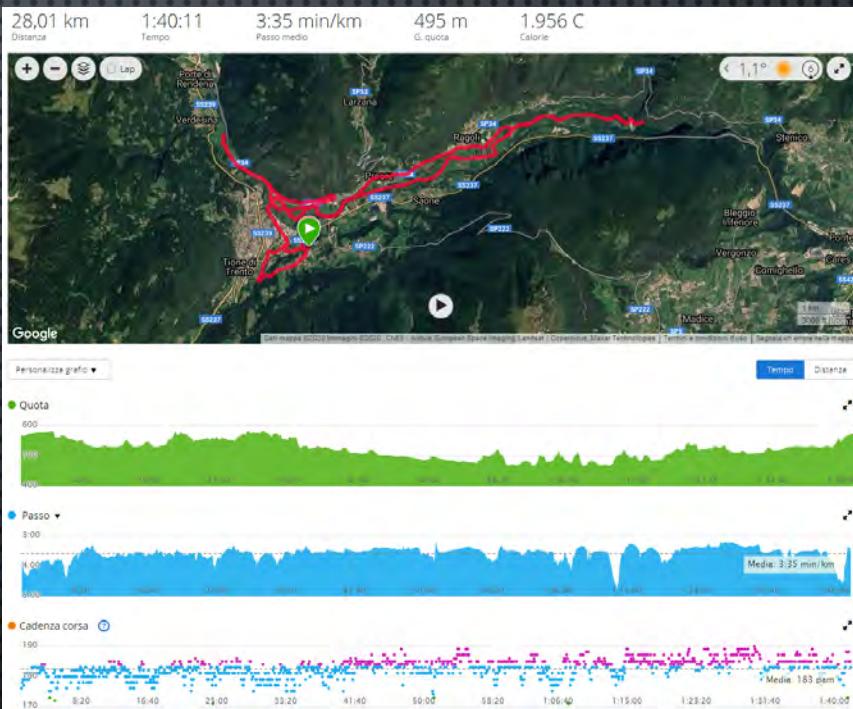
- PAUSA PRANZO  
10,5 KM (40')
- POMERIGGIO  
10 KM MEDIO A 3'13"/KM
- \*20 KM BICI AL LAVORO



# 08 FEBBRAIO

LUNGO

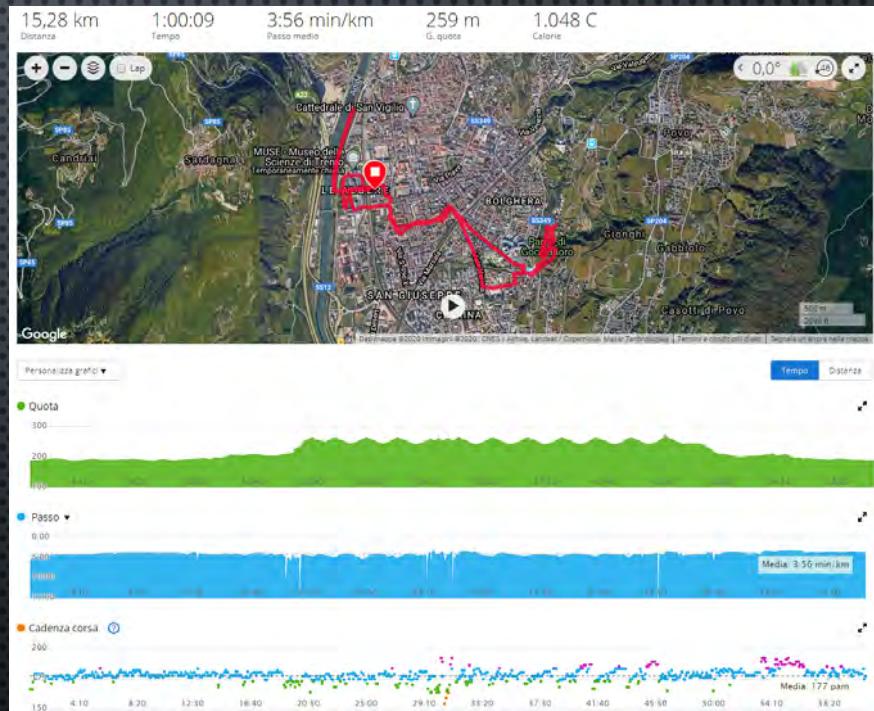
- 1h40' IN LEGGERA PROGRESSIONE
- 28 KM A 3'35''/KM
- 400 M DISLIVELLO



# 11 FEBBRAIO

DOPPIO

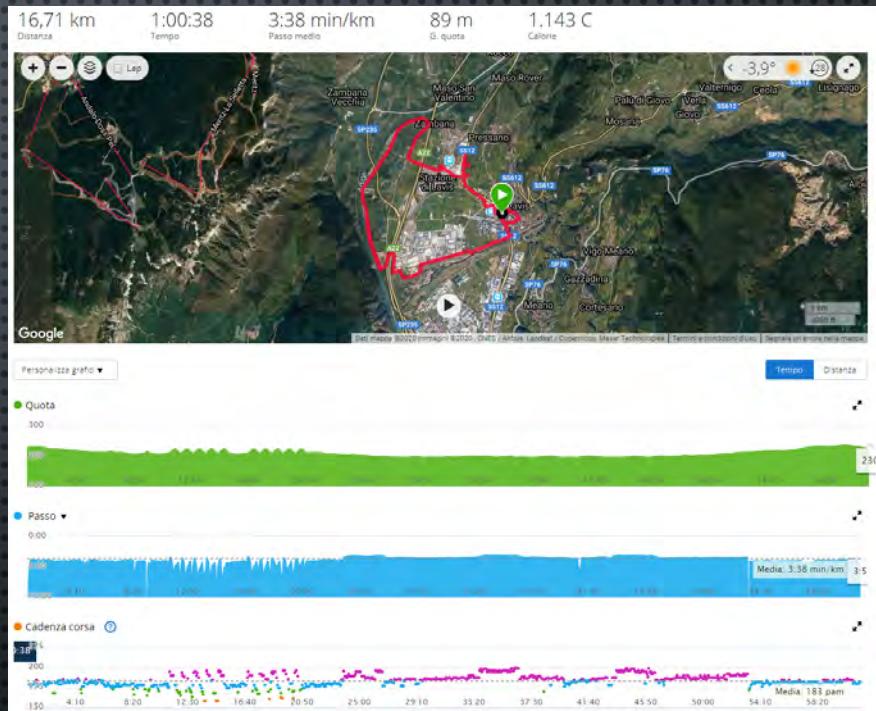
- PAUSA PRANZO:  
10,5 KM (40')
- POMERIGGIO:  
25' CIRCUITO SALITA-DISCESA +  
1 KM TRASFORMAZIONE IN 3'00"



# 13 FEBBRAIO

DOPPIO

- MATTINA:  
11,77 KM (45')
- PAUSA PRANZO:  
10 X SPRINT SALITA +  
9 KM TRASFORMAZIONE (3 X 1 KM IN 3'00" + 2 KM A 3'25"/KM)



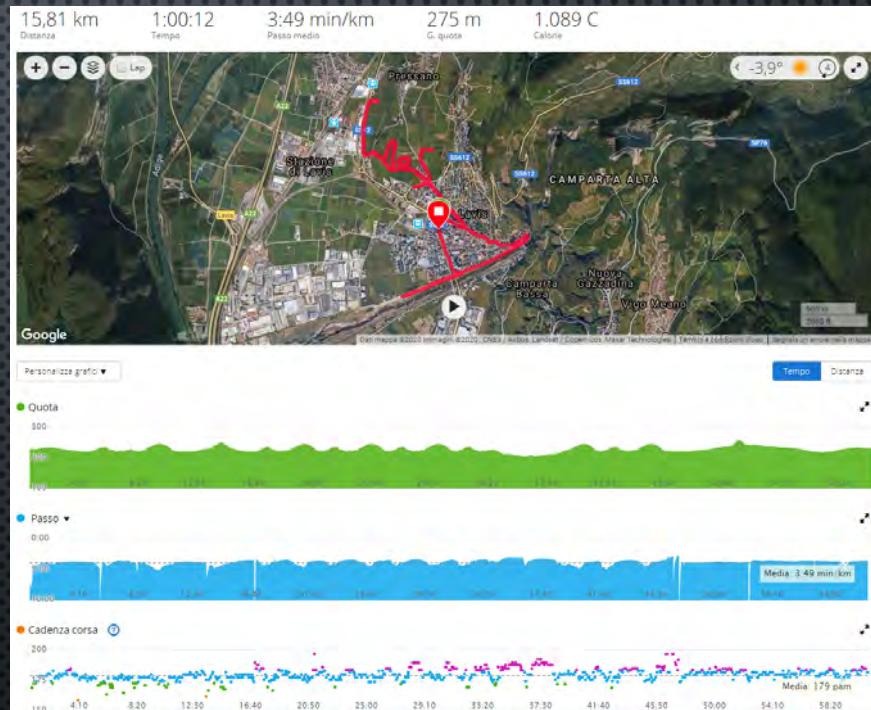
# 20 FEBBRAIO

30' FARTLEK

SALITA FORTE

DISCESA LENTA

PIANURA MEDIO



# 23 FEBBRAIO

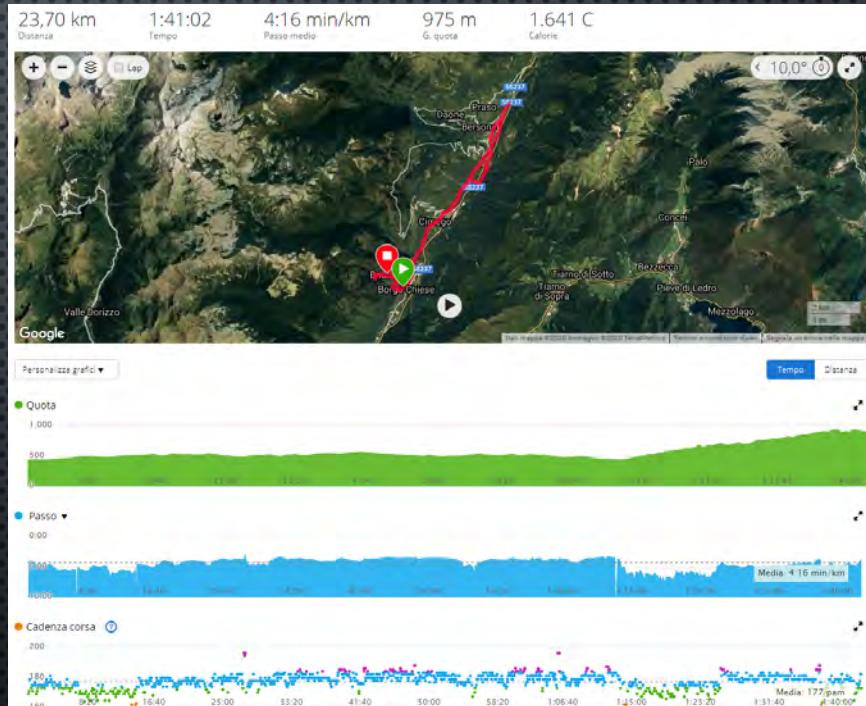
LUNGO CON SALITA

- 1h40'

1h10' COLLINARE

20' SALITA

900 METRI DISLIVELLO



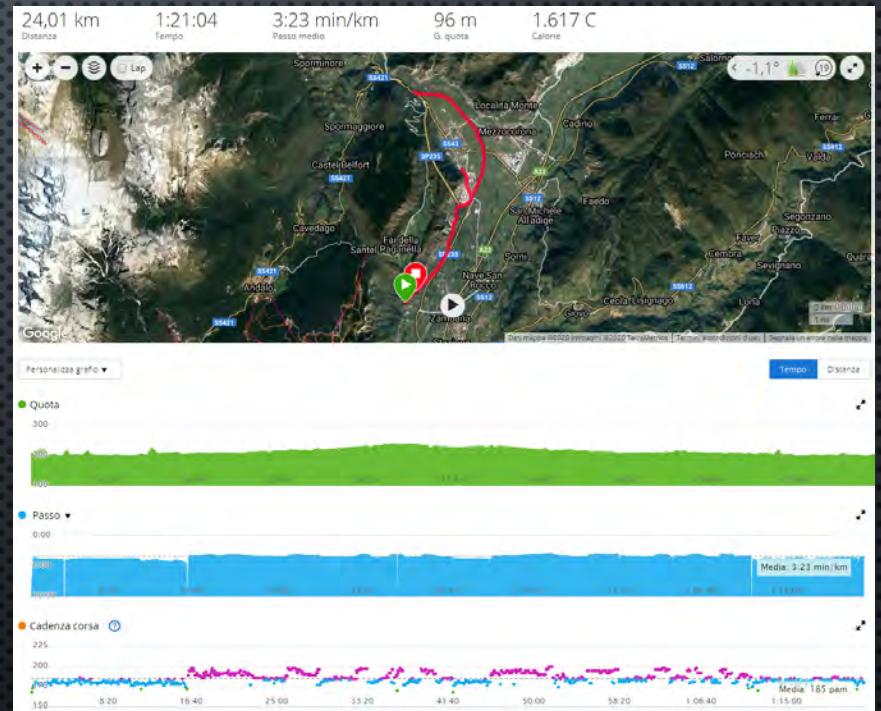
# 25 FEBBRAIO

17 KM MEDIO VARIATO (MEDIA 3'13"/KM)

- 2 KM IN 6'15"
- 1 KM IN 3'20"
- 1 KM IN 3'05"
- 3 x 500 IN 1'28" REC. 500 IN 1'42"
- 1 KM IN 3'45"
- 2 KM IN 5'57"
- 1 KM IN 3'20"
- 1 KM IN 2'59"
- 3 x 500 IN 2 KM IN 1'29" REC. 500 IN 1'42"

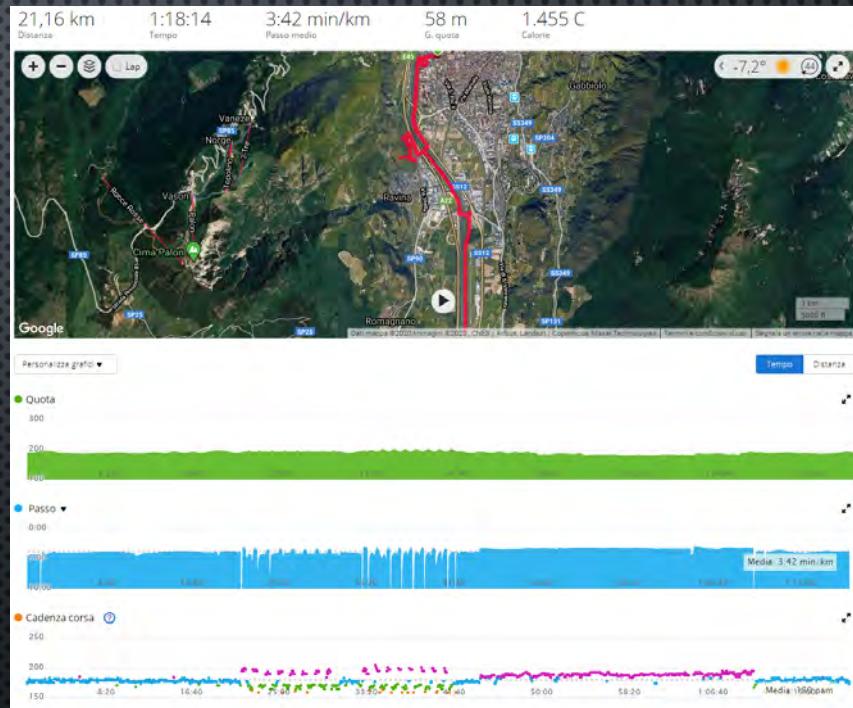
} Prima serie

} Seconda serie



# 28 FEBBRAIO

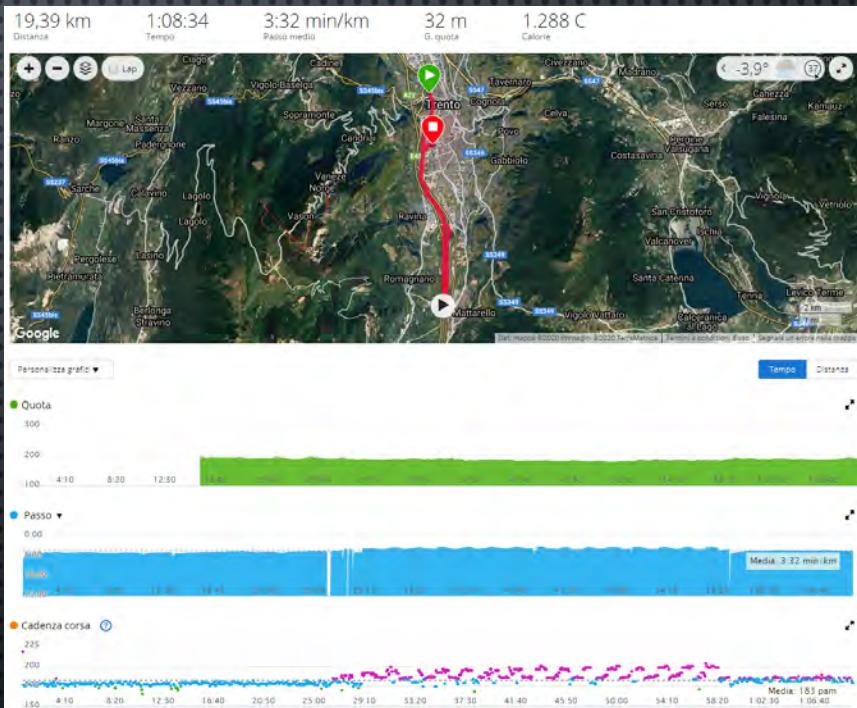
- 2 SERIE DA 8 X SPRINT SALITA  
REC. 3' TRA LE SERIE
- 8 KM TRASFORMAZIONE A 3'15"/KM



# 03 MARZO

30' FARTLEK (1' FORTE + 1' REC.)

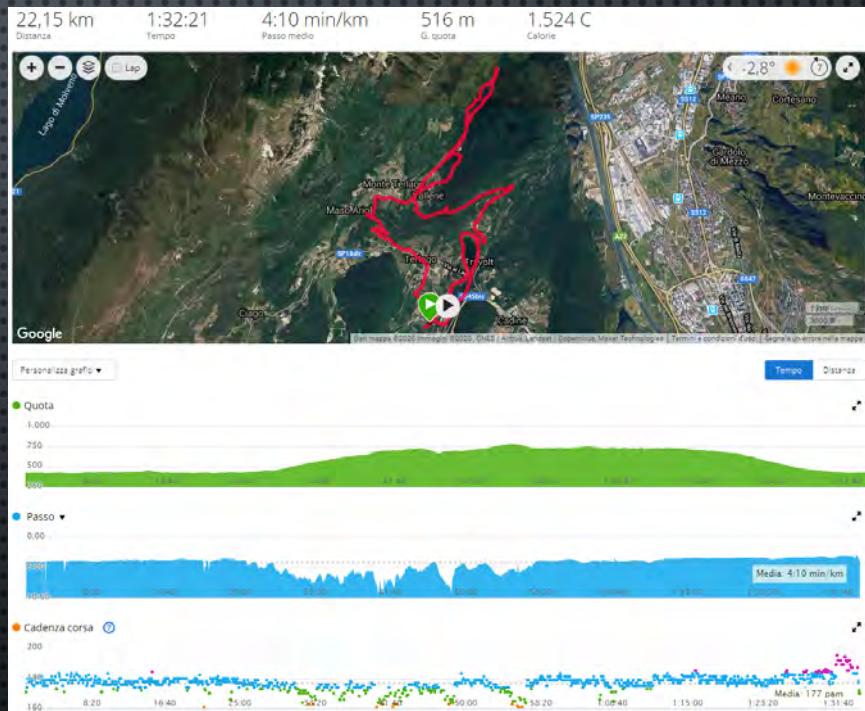
- MEDIA MINUTI VELOCI 2'54" / KM
- MEDIA MINUTI RECUPERO 3'18" / KM



# 06 MARZO

LUNGO CON SALITA E DISCESA

- 1h30'
- 550 M DISLIVELLO



# 07 MARZO

15 KM MEDIO VARIATO

- 3 KM A 3'07"/KM
- 2 KM A 3'40"/KM
- 3 KM A 3'08"/KM
- 2 KM A 3'30"/KM
- 5 KM A 3'07"/KM

