



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



PREPARAZIONE RIPRESA NELLA SECONDA
METÀ DI DICEMBRE DOPO PERIODO DI
PAUSA

#ATLETICAVIVA Webinar 9 APRILE 2020

06 GENNAIO: CAMPACCIO CROSS COUNTRY

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



10 GENNAIO

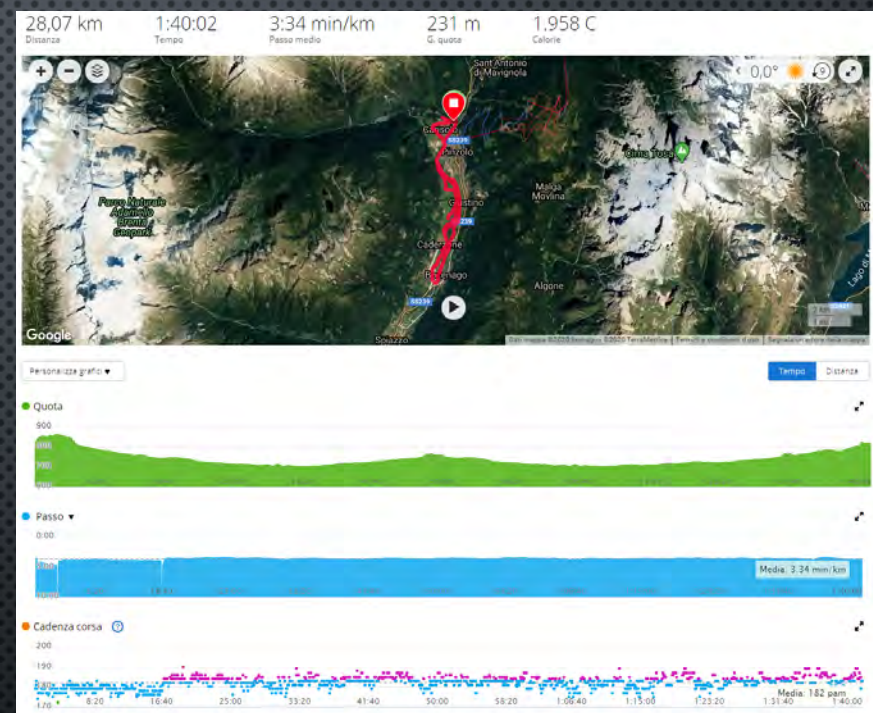
- 7 X SPRINT IN SALITA
- 9 KM TRASFORMAZIONE
3 X 1KM A 3'05"/KM + 2 KM A 3'25"/KM



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)

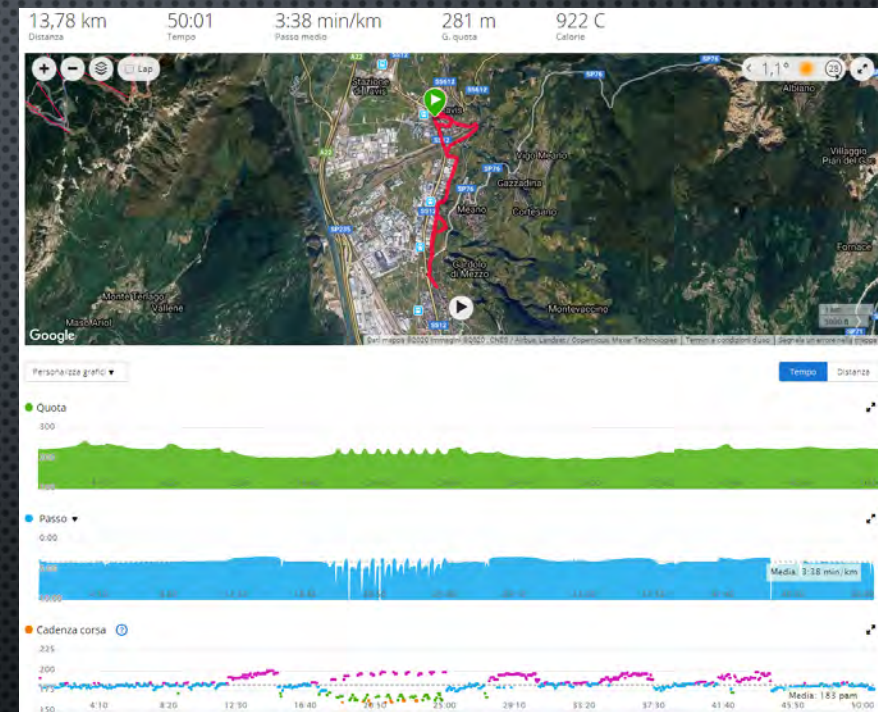
19 GENNAIO: CROSS VALLAGARINA

- 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"



26 GENNAIO: 5 MULINI

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

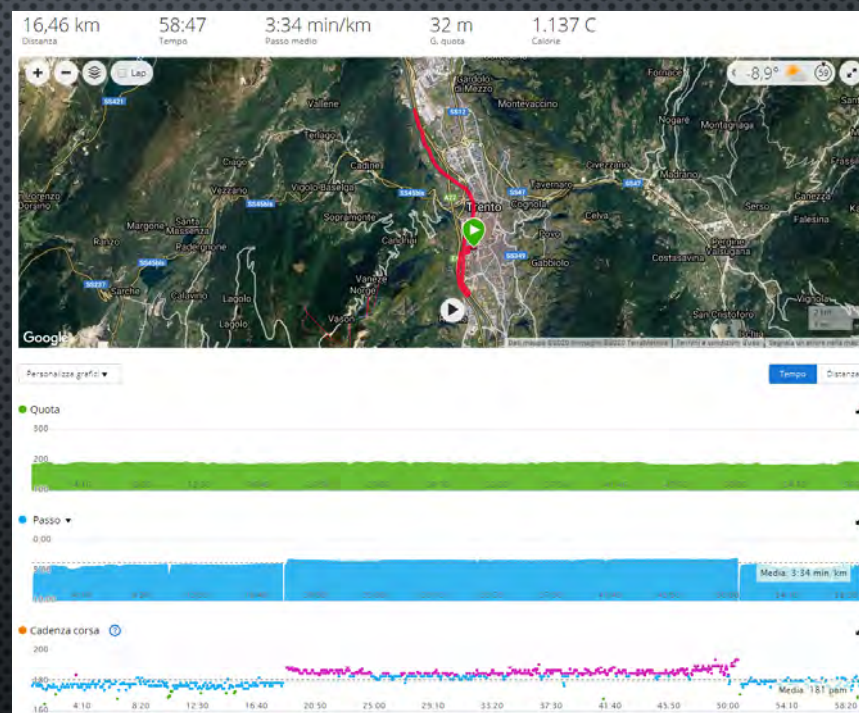
*IN SEGUITO ALLA GARA PROBLEMA AD UN
PIEDE E STOP DI CIRCA UNA SETTIMANA



05 FEBBRAIO

DOPPIO

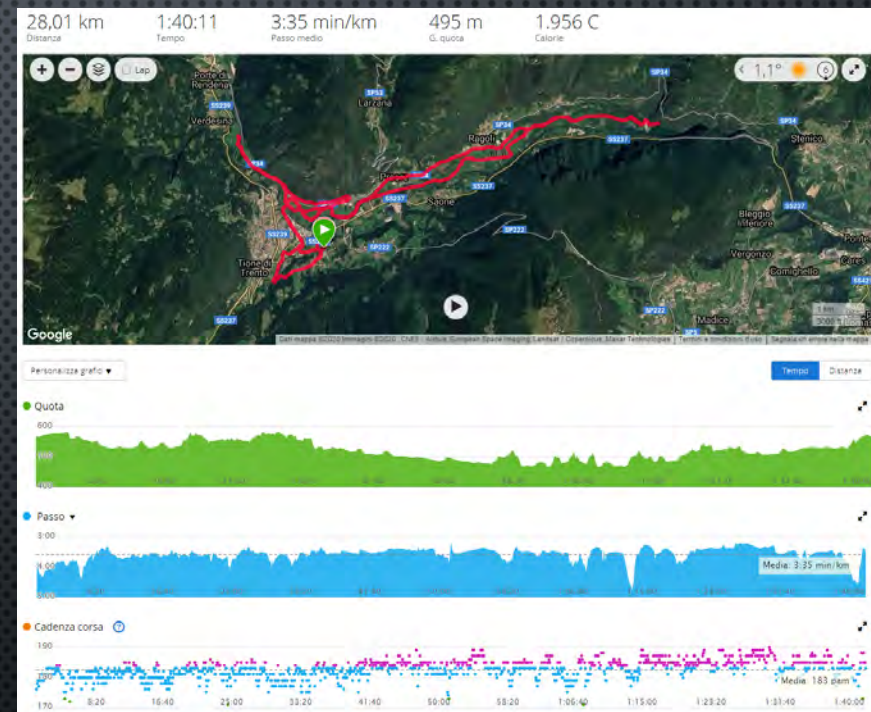
- PAUSA PRANZO
10,5 KM (40')
- POMERIGGIO
10 KM MEDIO A 3'13"/KM
- *20 KM BICI AL LAVORO



08 FEBBRAIO

LUNGO

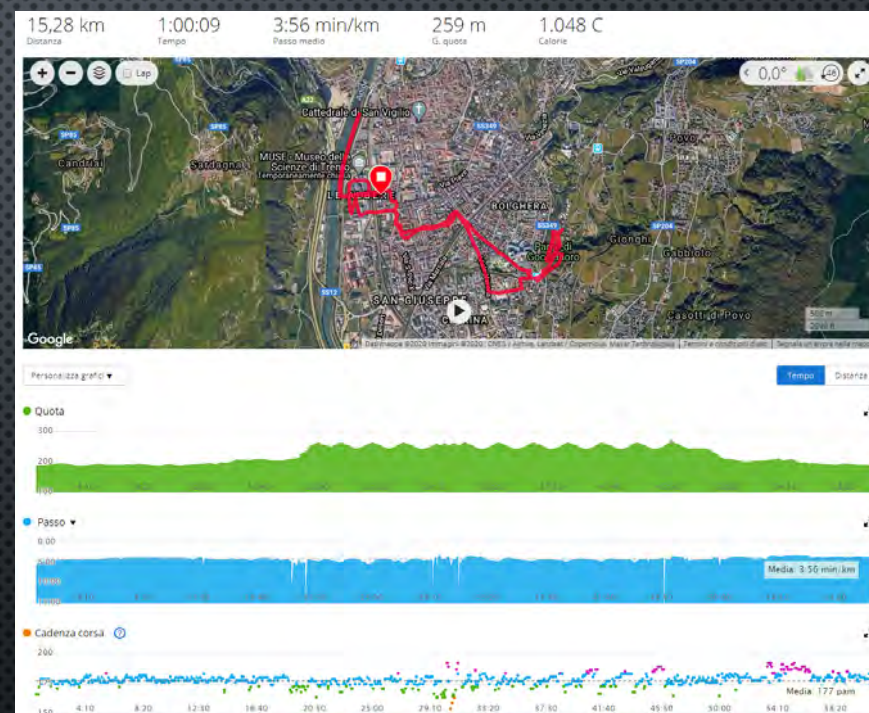
- 1H40' IN LEGGERA PROGRESSIONE
- 28 KM A 3'35"/KM
- 400 M DISLIVELLO



11 FEBBRAIO

DOPPIO

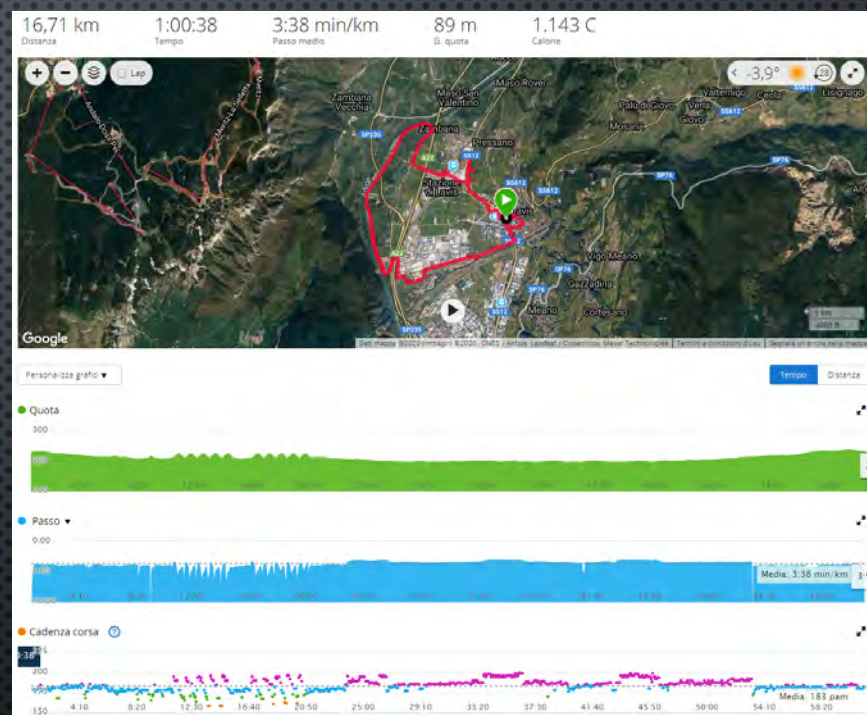
- PAUSA PRANZO:
10,5 KM (40')
- POMERIGGIO:
25' CIRCUITO SALITA-DISCESA +
1 KM TRASFORMAZIONE IN 3'00"



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)



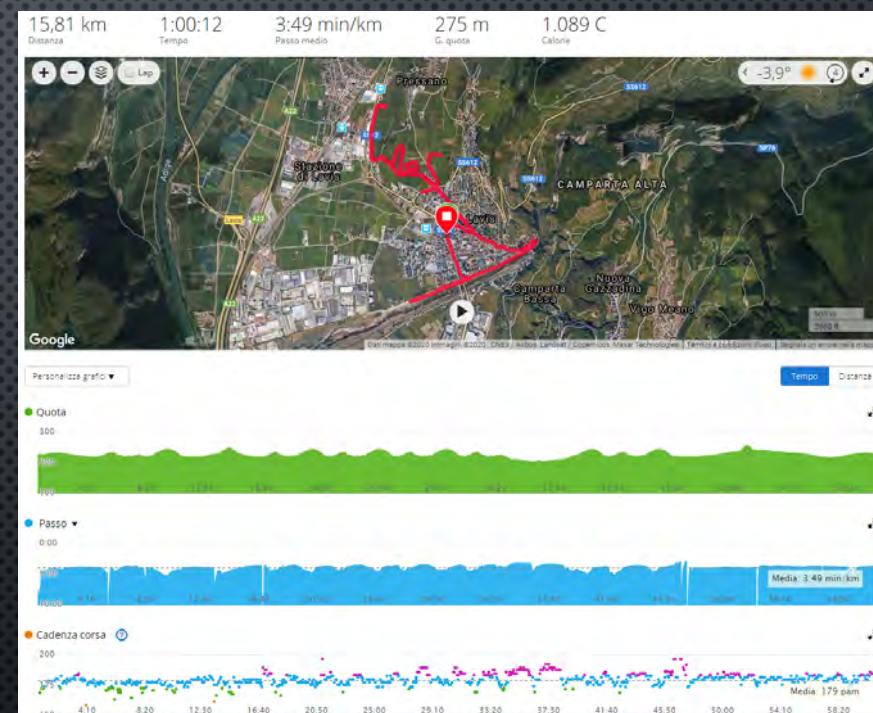
20 FEBBRAIO

30' FARTLEK

SALITA FORTE

DISCESA LENTA

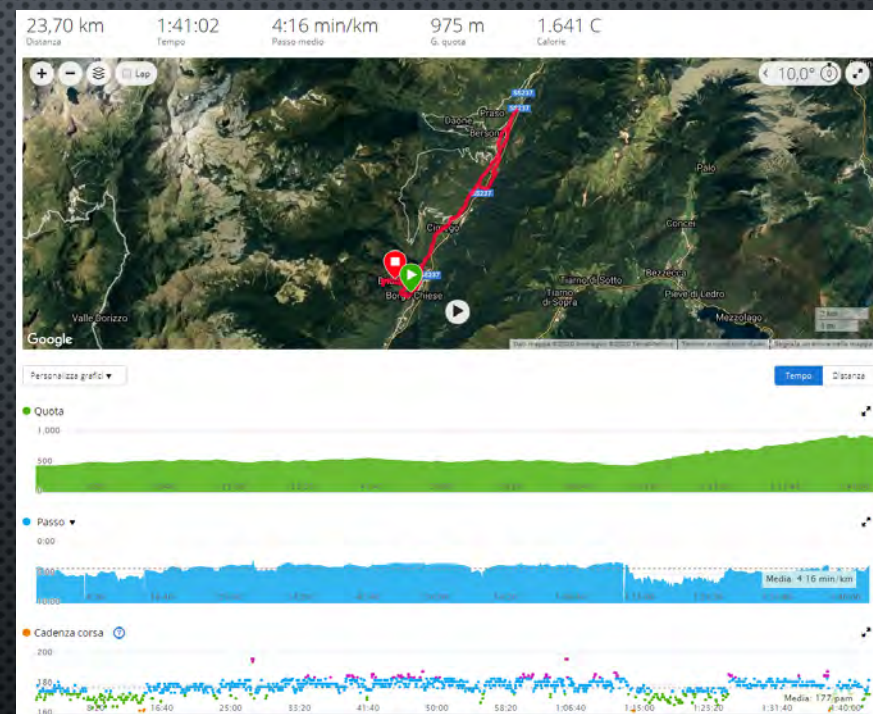
PIANURA MEDIO



23 FEBBRAIO

LUNGO CON SALITA

- 1H40'
1H10' COLLINARE
20' SALITA
900 METRI DISLIVELLO



25 FEBBRAIO

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

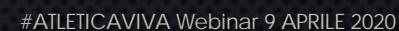
- 2 KM IN 6'15"
- 1 KM IN 3'20"
- 1 KM IN 3'05"
- 3 X 500 IN 1'28" REC. 500 IN 1'42"
- 1 KM IN 3'45"
- 2 KM IN 5'57"
- 1 KM IN 3'20"
- 1 KM IN 2'59"
- 3 X 500 IN 2 KM IN 1'29" REC. 500 IN 1'42"

Prima
serie

Seconda
serie



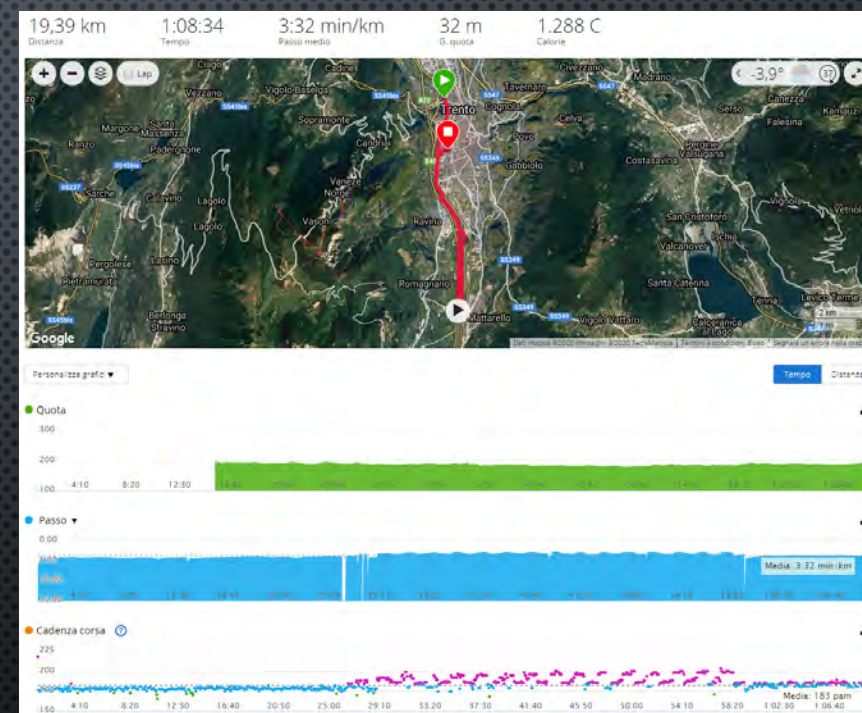
- 2 SERIE DA 8 X SPRINT SALITA
REC. 3' TRA LE SERIE
- 8 KM TRASFORMAZIONE A 3'15"/KM



03 MARZO

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

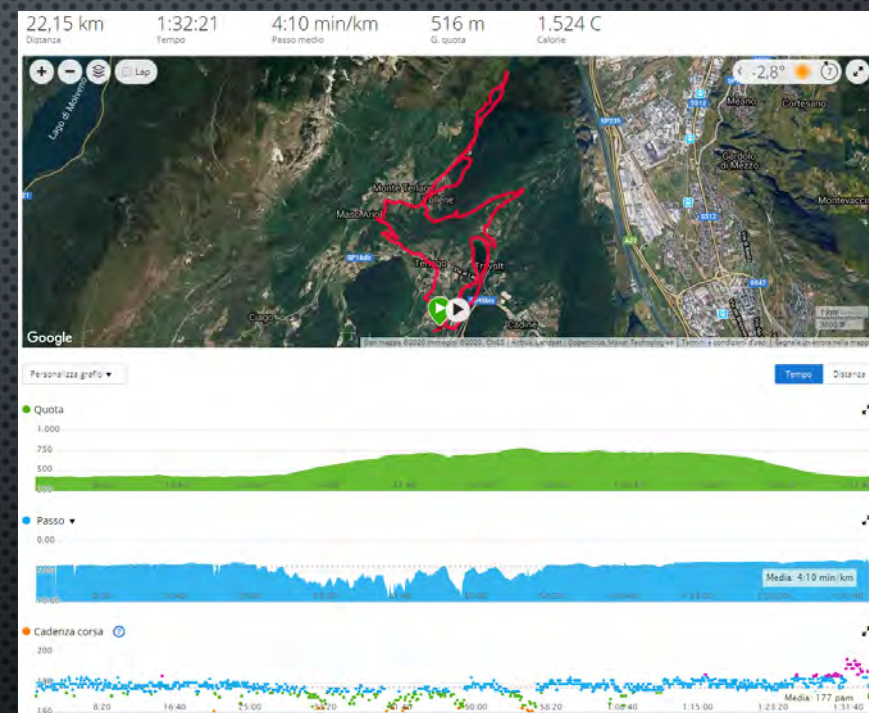
- MEDIA MINUTI VELOCI 2'54"/KM
- MEDIA MINUTI RECUPERO 3'18"/KM



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

