

Il duo Pacenza-Idam per i preparativi al Campionato Italiano Individuale di Cross di Gubbio.

LUNEDI: 30 MIN DI RISCALDAMENTO - STRETCHING - MOBILITA ARTICOLARE - ESERCIZI DI PREATLETISMO GENERALE - ESERCITAZIONI CON OVER UNA SERIE DI 10 OVER PER 8 VOLTE Più 30 MIN DI CORSA LENTA.

MARTEDI: 30 MIN DI RISCALDAMENTO - LAVORO IN SALITA 5X60 + 5X80 + 60,60,100,80,60 - 30 MIN DI CORSA LENTA ALCUNE VOLTE DOPO LE SALITE 10X30 SEC RECUPERO 30 SEC O INTERVAL TRAINING DI 200 300 400 300 200 OPPURE 10X100 METRI SUL PIANO IN 15 SEC.

MERCOLEDI: 1H15MIN CL - STRETCHING E MOBILITA ARTICOLARE.

GIOVEDI:RISC:30 MIN POTENZA AEROBICA MISTA 1X2000 1X1500 1X1000 1X1500 1X2000 REC 3 MIN RITMO 6.10 4.30 2.55

VENERDI:RISC:30 MIN - ANDATURE TECNICHE CON FUNICELLA - 2 SERIE DI 10 X 100 METRI IN 14 SEC REC 2 MIN RODAGGIO MECCANICO DOPO LE PROVE DEL GIORNO PRIMA.

SABATO:RISC:30 MIN - MEDIO VARIATO 10 KM (1KM 3'15 - 1KM 3'45)

DOMENICA:45 MIN CL - TERAPIA DI RECUPERO SAUNA E IDROMASSAGGIO.

NOTE: A SETTIMANE ALTERNE LA DOMENICA RIPOSA IN ALCUNI PERIODI DELLA PREPARAZIONE INVERNALE.
DOPO LE SALITE IL GIORNO SUCCESSIVO EFFETTUA UN FARTLEK ESTENSIVO TIPO 10X1 MIN RECUPERO 1 MIN O POTENZA AEROBICA FRAZIONATA MA SEMPRE IN MODO ESTENSIVO.
A SETTIMANE ALTERNE LA DOMENICA EFFETTUA LA CRONOSCALATA IN SALITA DA 3 A 5 KM

LE ESERCITAZIONI TECNICHE NON MANCANO MAI.

UNA VOLTA AL MESE FA LA TERAPIA DI REC SAUNA E IDROMASSAGGIO