



Tabella Allenamento Velocità e Mezzo fondo (da personalizzare in funzione della categoria)

1° Allenamento velocità

**1a. Salite sui gradoni (x 5volte) – Allunghi sul piano.
2a. (200mt e 150mt) x 2volte, recupero 5min. e 8min. tra le 2 serie.**

**1b. Salite sui gradoni (x 5volte) – Allunghi sul piano.
2b. (60mt x 3volte) x 3volte, recupero 2min. e 6min. tra le serie.**

1° Allenamento - mezzo fondo

**1a. Salite sui gradoni (x 5volte) – 80mt – 100mt – 250mt – Allunghi sul piano.
2a. (500mt – 300mt – 200mt) recupero 6min. (un eventuale 200mt).**

**1b. Salite sui gradoni (x 5volte) – 80mt – 100mt – 250mt – Allunghi sul piano.
2b. (800mt x 2volte) x 3volte recupero 10min.**

2° Allenamento velocità

**1c. Partenze con accelerazioni (60mt x 3volte) – (80mt x 3volte).
2c. 150mt x 3volte, oppure (200mt – 150mt – 100mt).**

**1d. Partenze con accelerazioni (60mt x 3volte) – (80mt x 3volte).
2d. 60mt x 2volte – 80mt x 2volte – 300mt o 250mt.**

2° Allenamento - mezzo fondo

**1c. Partenze con accelerazioni (200mt x 3volte)
2c. 500mt – 400mt – 300mt.**

**1d. Partenze con accelerazioni (200mt x 3volte)
2d. (60mt – 80mt – 100mt – 200mt) x 2 o 3volte.**