



Tabella Allenamento Settimanale x Quattrocentisti (da personalizzare in funzione della categoria)

1° Allenamento: Riscaldamento, 10'/15' di corsa, esercizi vari, andature, allunghi, ecc.. ecc..

- **Serie salite: 60mt, 80mt, 100mt**, + corsa in libertà, FARTLEK ecc.. ecc...

Defaticamento 10'.

2° Allenamento: Riscaldamento , 10'/15' di corsa, esercizi vari, andature, allunghi, ecc.. ecc..

- **(200mt x 4) per 2 serie** con recupero 3' e 5' tra le serie (minimo al 70% della migliore prestazione).

Defaticamento 10'

3° Allenamento: Riscaldamento, 10'/15' di corsa, esercizi vari, andature, allunghi, ecc.. ecc..

- **Gradoni + (60mt+80mt+120mt senza recupero)** x 3 serie con recupero 4' tra le serie.

Defaticamento 10'

4° Allenamento: Riscaldamento, 10'/15' di corsa, esercizi vari, andature, allunghi, ecc.. ecc..

- **Gradoni + (500mt+600mt con 3' di recupero)** x 2/3 serie con recupero 5' tra le serie.

Defaticamento 10'