



Tabella Allenamento Velocità mese Marzo e Aprile
(da personalizzare in funzione della categoria)

MARZO

Metri 100/200

1. Salite (30 x 3volte) – 60mt – 80mt – 100mt – Allunghi sul piano.
2. (200mt e 150mt) x 2volte, recupero 5min. e 8min. tra le 2 serie.
3. (60mt x 3volte) x 3volte, recupero 2min. e 6min. tra le serie.

Metri 400

1. Salite (60mt x 3volte) – 80mt – 100mt – 250mt – Allunghi sul piano.
2. (500mt – 300mt – 200mt) recupero 6min. (un eventuale 200mt).
3. (800mt x 2volte) x 3volte recupero 10min.

APRILE

Metri 100/200

1. Partenze con accelerazioni (60mt x 3volte) – (80mt x 3volte).
2. 150mt x 3volte, oppure (200mt – 150mt – 100mt).
3. 60mt x 2volte – 80mt x 2volte – 300mt o 250mt.

Metri 400

1. Partenze con accelerazioni (200mt x 3volte)
2. 500mt – 400mt – 300mt.
3. (60mt – 80mt – 100mt – 200mt) x 2 o 3volte.