

## RESISTENZA GENERALE PER UNA MAGGIORE QUALIFICAZIONE

Calcolo della frequenza cardiaca massima:  $210 - (\text{età} \times 0,65) =$

### 1^ Settimana:

- 1° Allenamento - 35' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 2° Allenamento - 8 x 400 m ritmo medio da 140 a 160, recupero da 1' a 1' 15" camminando e respirando profondamente. Gli ultimi 15"- 30" recuperare in leggera corsa;
- 3° Allenamento - 35' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 4° Allenamento - 35' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto 17' a ritmo medio da 140 a 160 pulsazioni minuto

### 2^ Settimana:

- 1° Allenamento - 35' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto ;
- 2° Allenamento - 8 x 500 m ritmo medio da 140 a 160, recupero da 1'30" a 2' 30" camminando e respirando profondamente. Gli ultimi 15"- 30" recuperare in leggera corsa;
- 3° Allenamento - 35' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 4° Allenamento - 35' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto 17' a ritmo medio da 140 a 160 pulsazioni minuto

### 3^ Settimana:

- 1° Allenamento - 40' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 2° Allenamento - 8 x 500 m ritmo medio, da 140 a 160 recupero da 1'30" a 2' 30" camminando e respirando profondamente. Gli ultimi 15"- 30" recuperare in leggera corsa;
- 3° Allenamento - 40' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 4° Allenamento - 40' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto 18' a ritmo medio da 140 a 160 pulsazioni minuto

### 4^ Settimana: Scarico, tutti gli allenamenti vanno eseguiti - 40' con ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto

### 5^ Settimana:

- 1° Allenamento - 45' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto ;
- 2° Allenamento - 6 x 600 m ritmo medio da 140 a 160 , recupero da 2'30" a 4' camminando e respirando profondamente. Gli ultimi 15"- 30" recuperare in leggera corsa;
- 3° Allenamento - 45' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 4° Allenamento - 45' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto 21' a ritmo medio da 140 a 160



**6^ Settimana:**

- 1° Allenamento - 45' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto ;
- 2° Allenamento - 6 x 600 m ritmo medio da 140 a 160 , recupero da 2'30" a 4' camminando e respirando profondamente.  
Gli ultimi 15"- 30" recuperare in leggera corsa;
- 3° Allenamento - 45' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 4° Allenamento - 45' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto 21' a ritmo medio da 140 a 160

**7^ Settimana:**

- 1° Allenamento - 50' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto ;
- 2° Allenamento - 5 x 800 m ritmo medio da 140 a 160 , recupero da 3' a 5' camminando e respirando profondamente.  
Gli ultimi 15"- 30" recuperare in leggera corsa;
- 3° Allenamento - 50' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 4° Allenamento - 50' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto 23' a ritmo medio da 140 a 160

**8^ Settimana: Scarico, tutti gli allenamenti vanno eseguiti - 50' con ritmo blando****9^ Settimana:**

- 1° Allenamento - 55' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 2° Allenamento - 5 x 800 m ritmo medio da 140 a 160 , recupero da 3' a 5' camminando e respirando profondamente.  
Gli ultimi 15"- 30" recuperare in leggera corsa;
- 3° Allenamento - 55' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 4° Allenamento - 55' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto 26' a ritmo medio da 140 a 160

**10^ Settimana:**

- 1° Allenamento - 55' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto ;
- 2° Allenamento - 4 x 1000 m ritmo medio da 140 a 160 , recupero da 5' a 6' camminando e respirando profondamente.  
Gli ultimi 15"- 30" recuperare in leggera corsa;
- 3° Allenamento - 55' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 4° Allenamento - 55' corsa a ritmo blando 26' a ritmo medio da 140 a 160

**11^ Settimana:**

- 1° Allenamento - 60' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto ;
- 2° Allenamento - 4 x 1000 m ritmo medio da 140 a 160 , recupero da 5' a 6' camminando e respirando profondamente.  
Gli ultimi 15"- 30" recuperare in leggera corsa;
- 3° Allenamento - 60' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto;
- 4° Allenamento - 60' corsa a ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto 28' a ritmo medio da 140 a 160

**12^ Settimana: Scarico, tutti gli allenamenti vanno eseguiti - 60' con ritmo blando da 120 a 140 pulsazioni minuto**