

## RESISTENZA ORGANICA A CARATTERE GENERALE

Se l'atleta non è affatto allenato alla resistenza organica, a causa di lunghe interruzioni del ciclo di preparazione annuale, deve iniziare gradualmente ovvero:

RITMO LENTO 120 – 140 pulsazioni minuto, RITMO MEDIO intorno 160 pulsazioni minuto.

- (3 – 4) allenamenti settimanali per la resistenza così strutturati:

- 1<sup>a</sup> Settimana: 6'- 12' di corsa a ritmo blando, per ogni allenamento;
- 2<sup>a</sup> Settimana: 12'- 15' di corsa a ritmo blando, per ogni allenamento;
- 3<sup>a</sup> Settimana: 15'- 18' di corsa a ritmo blando, per ogni allenamento;
- 4<sup>a</sup> Settimana: 18'- 25' di corsa a ritmo blando, per ogni allenamento;
- 5<sup>a</sup>/6<sup>a</sup> “ : 15' di corsa a ritmo blando, 5' a ritmo medio elevato;
- 7<sup>a</sup>/8<sup>a</sup> “ : 18' di corsa a ritmo blando, 8' a ritmo medio elevato;
- 9<sup>a</sup>/10<sup>a</sup>” : 20' di corsa a ritmo blando, 10' a ritmo medio elevato.

Dopo questo periodo può essere inserito per un allenamento settimanale con variazioni di ritmo.

In uno stadio ulteriore di maggiore qualificazione può effettuarsi settimanalmente:

