

## Preparazione invernale – mezzofondista

Il programma prevede 5 allenamenti a settimana, ciò che non è indicato è corsa lenta a velocità a scelta dell'atleta su una distanza di almeno 12km.

### NOVEMBRE

- Settimana 1
  - Risc. + 10 salite da 100 metri, rec. Souplesse, al termine 1.000 al medio
  - Risc. + medio 8 km.
  - Lungo lento da almeno 18 km.
  
- Settimana 2
  - Risc. + 10 salite 150 metri, rec. Souplesse, al termine 1.000 al medio
  - Medio collinare da 10 km
  - Lungo progressivo, almeno 16 km ultimi 4 a ritmo mezza maratona
  
- Settimana 3
  - Risc. + 10 salite 150 metri, rec. Souplesse, al termine 1.000 al medio
  - Risc. + 4x1.000 in montagnetta rec. 2' souplesse
  - Campestre o gara su strada nel WE altrimenti lungo lento 16-18 km.
  
- Settimana 4
  - Medio collinare 10 km.
  - Risc. + 10 volte alternato 2' forte 1' piano, il recupero va fatto 20" al km. Più lenta della prova veloce

### DICEMBRE

- Settimana 1
  - Medio 12 km
  - Risc. + 10 km di montagnetta
  - Lungo da 18-20 km.
  
- Settimana 2
  - Risc. + 10 salite da 200 metri, rec. Souplesse
  - Risc. + 12x500 rec. 1'30 souplesse
  - Lungo 16 km. Ultimi 4 in progressione
  
- Settimana 3
  - Risc. + 10 km in montagnetta
  - Risc. + 4x1.000 rec 2' souplesse (giro palazzoni con recupero 200 metri per chiudere il giro)
  - Campestre o gara su strada oppure lungo km. 20
  
- Settimana 4
  - Settimana di Natale, corsa bruciagrassi

## GENNAIO

- Settimana 1
  - Risc. + 10 salite da 200 metri, rec. Souplesse, al termine 800 metri veloce
  - Risc. + medio collinare km. 10
  - Lungo km. 16, in mezzo un 5.000 a ritmo mezza maratona
- Settimana 2
  - Risc. + medio km. 8 in pianura
  - Risc. + 2.000-1000-2.000-1000 il 1.000 20" più lento del 2.000
  - Lungo km. 20.
- Settimana 3
  - Risc. + 10 salite da 200 metri, rec. Souplesse, al termine 800 metri veloce
  - Risc. + 5x1.000 in montagnetta, andatura 10.000 rec. 2' al passo.
  - Lungo km 16.
- Settimana 4
  - Medio collinare km. 10
  - Risc. Poi alternato 4 volte 2' forte 1' piano poi 4 volte 3' forte 2' piano, differenza fra forte e piano 20" al km.
  - Campestre o gara su strada oppure Lungo km. 18 con progressione gli ultimi 3 km.

## FEBBRAIO

- Settimana 1
  - Giro Cova o giro collinare km. 10
  - Risc. + 5x1.000 in montagnetta rec 2' souplesse
  - Risc. Km 3 + progressivo km. 12
- Settimana 2
  - Risc. + medio 10 km
  - Risc. + 2.000-1000-2.000-1000 il 1.000 20" più lento del 2.000
  - Campestre o gara su strada, oppure lungo rigenerante
- Settimana 3
  - Risc. + 6x800 in montagnetta, rec. 1'30" souplesse
  - Risc. + corto veloce 8 km (ritmo 10.000)
  - Lungo km. 16
- Settimana 4
  - Risc. + 2.000 ritmo 10.000, rec. 3' souplesse poi 3x1.000 ritmo 10.000 rec. 2' souplesse
  - Collinare 10 km allegro
  - Lungo km. 18 ultimi 3 km. In progressione