


Guida esercizi

CentroMaratona

ESTATE 2020

A silhouette of a woman running on a beach at sunset. She is wearing a dark sports bra, red shorts, and bright green sneakers. The background shows a calm sea and distant mountains under a soft, orange and blue sky.

Settimana 10-16/08

ESTATE 2020

ALLENAMENTO FUNZIONALE

A: MOBILITA' ARTICOLARE: 10'

Circonduzione capo
Circonduzione spalle
Circonduzione braccia
Piccole torsioni del busto
Circonduzione bacino
Circonduzione ginocchia
Circonduzione caviglia
Quadrupedia antiversione (inspiro)/retroversione (espiro)
bacino

C: CIRCUITO TABATA

2* (4*2 con 20''W-10''R) REC 2' tra i blocchi

1. Allow rock
2. Push up
3. X crunch
4. Plank raccolto tocco spalle

1. Isometria a parete
2. Plank laterale dx
3. Push up presa stretta
4. Plank laterale sx

B: CORE:

5 esercizi * 3(40''W-20''R)

- 1) Plank
- 2) Siluro
- 3) Mountain climbers
- 4) Push up presa larga
- 5) Commandos

Spiegazione:

(4'W blocco 1 -2'R
-4'W blocco 1-2'R
-4'W blocco 2-2'R
-4'W blocco 2-2'R)

D: STRETCHING

8 esercizi a scelta

** W-lavoro/R-recupero

CORSA

A. RISCALDAMENTO

5' mobilita' articolare

5' jogging

5' esercizi di tecnica a piacere

01 RIPETUTE

GRUPPO 1:

8*400 (rec 150m cammino)

-tempi 1'20-22''

GRUPPO 2:

8*400 (rec 150m cammino)

-tempi 1'25-27''

GRUPPO 3:

8*400 (rec 150m cammino)

-tempi 1'32-37''

GRUPPO 4:

7*400 (rec 150m cammino)

-tempi 1'40-45''

GRUPPO 5:

6*400 (rec 150m cammino)

-tempi 1'55-58''

02 COLLINARE

GRUPPO 1:

10km sul percorso ondulato/sterrato @Z2 -

salite in Z3

(cca 500mt +D)

GRUPPO 2:

10km sul percorso ondulato/sterrato @Z2 -

salite in Z3

(cca 500mt +D)

GRUPPO 3:

8km sul percorso ondulato/sterrato @Z2 -

salite in Z3

(cca 400mt +D)

GRUPPO 4:

6-8km sul percorso ondulato/sterrato @Z2 -


salite in Z3

(cca 250-300mt +D)

C. DEFATICAMENTO

10' jogging

10' esercizi di stretching a piacere

A silhouette of a woman running on a beach at sunset. She is wearing a dark sports bra, black leggings, and bright green sneakers. The background shows a calm sea and distant mountains under a soft, orange and blue sky. The text 'Settimana 17-23/08' is overlaid in white, with a thick cyan horizontal bar below it.

Settimana 17-23/08

ESTATE 2020

ALLENAMENTO FUNZIONALE

A: MOBILITA' ARTICOLARE: 10'

Circonduzione capo
Circonduzione spalle
Circonduzione braccia
Piccole torsioni del busto
Circonduzione bacino
Circonduzione ginocchia
Circonduzione caviglia
Quadrupedia antiversione (inspiro)/retroversione (espiro)
bacino

C: CIRCUITO CENTRALE

8*2 (40'' W- 20'' R)

1. Alzate laterali con elastico
 2. Mountain climbing
 3. Plank + rematore con bottiglia dx/sx
 4. Mountain climbing
-
1. Affondo isometrico + molleggi gamba sx
 2. Burpees
 3. Affondo isometrico + molleggi gamba dx
 4. Burpees

B: CORE:

5 esercizi * 3 (40''W-20''REC)

- 1) Plank
- 2) Plank stella + apro chiudo gb dx
- 3) Allow rock
- 4) Plank stella + apro chiudo gb sx
- 5) Spostamenti laterali in plank alto

MATERIALE:

- bottiglia
- elastico

D: STRETCHING

8 esercizi a scelta

** W-lavoro/R-recupero

CORSA

A. RISCALDAMENTO

5' mobilità articolare

5' jogging

5' esercizi di tecnica a piacere

01 RIPETUTE

GRUPPO 1:

12*200 (rec 100m cammino)

-tempi 36"-38"

GRUPPO 2:

12*200 (rec 100m cammino)

-tempi 40"-42"

GRUPPO 3:

10*200 (rec 100m cammino)

-tempi 43"-45"

GRUPPO 4:

10*200 (rec 100m cammino)

-tempi 47"-50"

GRUPPO 5:

10*200 (rec 100m cammino)

-tempi 50"-53"

02 COLLINARE

GRUPPO 1:

10km sul percorso ondulato/sterrato @Z2 -

inserire 6*1' in salita @Z3 (rec discesa)

(cca 500mt +D)

GRUPPO 2:

10km sul percorso ondulato/sterrato @Z2 -

inserire 5*1' in salita @Z3 (rec discesa)

(cca 500mt +D)

GRUPPO 3:

8km sul percorso ondulato/sterrato @Z2 -

inserire 4*1' in salita @Z3 (rec discesa)

(cca 400mt +D)

GRUPPO 4:

6-8km sul percorso ondulato/sterrato @Z2 -

inserire 4*1' in salita @Z3 (rec discesa)

(cca 250-300mt +D)

C. DEFATICAMENTO

10' jogging

10' esercizi di stretching a piacere

A silhouette of a woman running on a beach at sunset. She is wearing a sports bra, leggings, and running shoes. The background shows the ocean and a distant shoreline under a twilight sky. The text 'Settimana 24-30/08' is overlaid in white, with a teal horizontal bar below it.

Settimana 24-30/08

ESTATE 2020

ALLENAMENTO FUNZIONALE

A: MOBILITA' ARTICOLARE: 10'

Circonduzione capo
Circonduzione spalle
Circonduzione braccia
Piccole torsioni del busto
Circonduzione bacino
Circonduzione ginocchia
Circonduzione caviglia
Quadrupedia antiversione (inspiro)/retroversione (espiro)
bacino

C: CIRCUITO TABATA

2* (4*2 con 20''W-10''R) REC 2' tra i blocchi

1. Airplane deadlift monopodalico sx
2. Tricipiti su sedia
3. Airplane deadlift monopodalico dx
4. Push up presa larga

1. Sit squat su sedia gb dx
2. Russian twist con pesetto/bottiglia
3. Sit squat su sedia gb sx
4. Ponte bipodalico

B: CORE:

5 esercizi * 3

(40''W (20'' iso- 20'' din)-20''REC)

- 1) 20'' Plank - 20'' Commandos
- 2) 20'' Plank lat iso- 20'' Plank lat molleggi dx
- 3) 20'' Plank alto - 20'' Plank alto tocco spalle
- 4) 20'' Plank lat iso - 20'' Plank lat molleggi sx
- 5) 20'' Plank raccolto - 20'' Plank raccolto + flesso estensione
alterno gb

MATERIALE:

- cronometro
- sedia
- bottiglia/pesetto

Spiegazione:

- (4'W blocco 1 -2'R
- 4'W blocco 1-2'R
- 4'W blocco 2-2'R
- 4'W blocco 2-2'R)

D: STRETCHING

8 esercizi a scelta

** W-lavoro/R-recupero

CORSA

A. RISCALDAMENTO

5' mobilità articolare

5' jogging

5' esercizi di tecnica a piacere

01 RIPETUTE

GRUPPO 1:

6*(400 (rec 45")-200 (rec 60"))

-tempi 1'20''-38''

GRUPPO 2:

6*(400 (rec 45")-200 (rec 60"))

-tempi 1'25''-40''

GRUPPO 3:

5*(400 (rec 45")-200 (rec 60"))

-tempi 1'30''-42''

GRUPPO 4:

5*(400 (rec 45")-200 (rec 60"))

-tempi 1'35''-40''-45''

GRUPPO 5:

4*(400 (rec 45")-200 (rec 60"))

-tempi 1'52''-55''-47''-49''

02 RIGENERANTE

GRUPPO 1:

12km sul percorso sterrato @Z1

GRUPPO 2:

12km sul percorso sterrato @Z1

GRUPPO 3:

10km sul percorso sterrato @Z1

GRUPPO 4:

8km sul percorso sterrato @Z1

C. DEFATICAMENTO

10' jogging

10' esercizi di stretching a piacere



*Buoni allenamenti
SuperAtleti!*

CENTROMARATONA