

## TABELLA ALLENAMENTO DI BASE TRIAL RUNNING

SETT	LUN	MER	VEN	DOM
1	CL 10Km + allunghi pianura	Corsa Media 45'/50'00 percorso collinare	Corsa Progressiva 1h00 pianura	Lungo Lento da 1h10- 1h20 Percorso collinare
2	CL 10Km + allunghi pianura	Interval Training Salita 10 x 100mt rec discesa	Corsa Fartlek 20 x 1' veloce + 1' lento	Medio da 1h00- 1h10 Percorso collinare
3	CL 10Km + allunghi pianura	Corsa Media 55'/1h00 percorso collinare	Corsa Progressiva 1h00 pianura	Lungo Lento da 1h20- 1h30 Percorso collinare
4	CL 10Km + allunghi pianura	Interval Training Salita 10 x 200mt rec discesa	CL 10Km + allunghi pianura	Misto Trekking (cammino) corsa percorso misto da 1h20 - 1h30
5	CL 10Km + allunghi pianura	Corsa Fartlek 10 x 2' veloce + 1' lento	Corsa Variazioni 10 x 4 ritmo lento 2 ritmo medio	Lungo Lento da 1h30- 1h40 Percorso collinare
6	CL 10Km + allunghi pianura	Interval Training Salita 10 x 300mt rec discesa	Corsa Progressiva 1h10 pianura	Medio da 1h10- 1h20 Percorso pianura
7	CL 10Km + allunghi pianura	Corsa Media 45'/1h00 percorso collinare	Corsa Variazioni 10 x 4 ritmo lento 2 ritmo medio	Lungo Lento da 1h40- 1h50 Percorso collinare
8	CL 10Km + allunghi pianura	Interval Training Salita 10 x 100mt rec discesa	CL 10Km + allunghi pianura	Misto Trekking (cammino) corsa percorso misto da 1h30 - 1h40
9	CL 10Km + allunghi pianura	Corsa Fartlek 20 x 30" veloce + 30" lento	Corsa Progressiva 1h20 pianura	Medio da 1h10- 1h20 Percorso collinare
10	CL 10Km + allunghi pianura	Interval Training Salita 6 x 500mt rec discesa	Corsa Variazioni 8 x 5 ritmo lento 3 ritmo medio	Lungo Lento da 1h50- 2h00 Percorso collinare
11	CL 10Km + allunghi pianura	Corsa Fartlek 20 x 1'30 veloce + 1' lento	Corsa Progressiva 1h00 pianura	Medio da 1h20- 1h30 Percorso collinare
12	CL 10Km + allunghi pianura	CL 10Km + allunghi pianura	CL 10Km + allunghi pianura	Misto Trekking (cammino) corsa percorso misto da 1h40 - 2h00

## TABELLA ALLENAMENTO DI BASE TRIAL RUNNING

SETT	LUN	MER	VEN	DOM
13	CL 10Km + allunghi pianura	Ripetute Medie Salita 6 x 1km (pd 3-5%) rec discesa	Corsa Variazioni 8 x 8 ritmo lento 4 ritmo medio	Lungo Lento da 2h00- 2h10 Percorso collinare
14	CL 10Km + allunghi pianura	Interval Training Pianura 10 x 200mt rec 200mt	Corsa Fartlek 10 x 2' veloce + 1' lento	Corto Veloce Collinare o gara di Cross 6- 10km
15	CL 10Km + allunghi pianura	Ripetute Medie Salita 8 x 1km (pd 3-5%) rec discesa	Corsa Variazioni 5 x 10 ritmo lento 5 ritmo medio	Lungo Lento da 2h10- 2h20 Percorso collinare
16	CL 10Km + allunghi pianura	CL 10Km + allunghi pianura	CL 10Km + allunghi pianura	Prova Test Gara da 1h00 - 1h30 percorso simile gara
17	CL 10Km + allunghi pianura	Ripetute Lunghe Salita 6 x 2km (pd 3-4%) rec discesa	Corsa Progressiva 1h30 Incremento ogni 30'00	Lungo Lento da 2h20- 2h30 Percorso collinare
18	CL 10Km + allunghi pianura	Interval Training Pianura 10 x 300mt rec 200mt	Corsa Fartlek 10 x 1 ritmo veloce 1 ritmo lento	Medio da 1h10- 1h20 Percorso pianura
19	CL 10Km + allunghi pianura	Ripetute Lunghe Salita 3 x 3km (pd 3-4%) rec discesa	Corsa Progressiva 1h30 Incremento ogni 30'00	Lungo Lento da 2h30- 2h40 Percorso collinare
20	CL 10Km + allunghi pianura	Corsa Fartlek 10 x 1 ritmo veloce 1 ritmo lento	CL 10Km + allunghi pianura	Misto Trekking (cammino) corsa percorso misto da 1h40 - 2h00
21	CL 10Km + allunghi pianura	Cronoscalata da 6-10km	Corsa Progressiva 1h20 pianura	Lungo Lento da 2h40- 3h00 Percorso collinare
22	CL 10Km + allunghi pianura	Interval Training Pianura 10 x 500mt rec 500mt	Corsa Variazioni 8 x 4 ritmo lento 2 ritmo medio	Medio da 1h20- 1h30 Percorso pianura
23	CL 10Km + allunghi pianura	Corsa Fartlek 10 x 1'00 veloce + 1' lento	CL 10Km + allunghi pianura	Test Gara da 1h00 - 1h30 prova abbigliamento integrazione
24	CL 10Km + allunghi pianura	CL 10Km + allunghi pianura	CL 10Km + allunghi pianura	Gara Trial Running