

Allenamento progressioni miste

Riscaldamento: almeno 4 Km totali con allungamenti funzionali, 3-4 allunghi di 100m (con ampio recupero) e 4' di Intermittente breve [alternare 15" veloci (come in un fartlek) a 15" di corsa blanda].

Parte centrale dell'allenamento: effettuare 3 progressioni, ognuna distanziata da 5-10' di corsa lenta/blanda.

- **Progressione 1:** correre 11' in progressione, partendo da un'intensità leggermente inferiore al medio ed arrivare (alla fine degli 11') alla massima intensità sostenibile in quel momento. La progressione deve essere fatta a sensazione incrementando il ritmo circa ogni 2' (anche se non è tassativo); ad ogni accelerazione stabilizzare la frequenza/ampiezza dei passi, la respirazione e la postura, rimanendo rilassati nella parte superiore del corpo. Malgrado debba essere svolta a sensazione, si consiglia di arrivare (nel contesto della progressione) intorno al RG10Km tra il 6' ed il 7'.
- **Progressione 2:** correre 6' in progressione, partendo da un'intensità leggermente inferiore al medio ed arrivare (alla fine dei 6') alla massima intensità sostenibile in quel momento. Le indicazioni sono le stesse della progressione precedente incrementando il ritmo circa ogni 60-90". Si consiglia di arrivare (nel contesto della progressione) intorno al RG10Km circa a 3'.
- **Progressione 3:** correre 3' in progressione, partendo da un'intensità pari al medio ed arrivare (alla fine dei 3') alla massima intensità sostenibile in quel momento. Le indicazioni sono le stesse della progressione precedente incrementando il ritmo circa ogni 30-45". Si consiglia di arrivare (nel contesto della progressione) intorno al RG10Km circa a 1'30".

N.B.: se si percepisce di aver accelerato troppo (e non si ha la sensazione di arrivare in fondo alla ripetizione in progressione), è possibile rallentare leggermente l'andatura.

In ogni modo, qualsiasi accelerazione o eventuale rallentamento è da gestire a sensazione.