

RUNNER'S WORLD



IL PIANO DI ALLENAMENTO RUNNER'S WORLD GERMANIA

GO 15 KM IN THE WINGS FOR LIFE WORLD RUN 2020

Il piano di allenamento che trovi qui sotto ti preparerà a correre 15 km alla Wings for Life World Run del 3 maggio 2020. Disegnato appositamente per aiutarti a stare davanti alla Catcher Car, il piano di allenamento ti spinge a cambiare ritmo, aumentare la velocità ed essere pronto a sprintare negli ultimi momenti della gara. Guarda tutti i dettagli su andatura e tecnica e utilizza il nostro calcolatore degli obiettivi per impostare il ritmo necessario a raggiungere il tuo obiettivo.



SETTIMANA 1

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	30' medio
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	35' medio con 3 accelerazioni di 80-100m
VENERDÌ	riposo
SABATO	riposo
DOMENICA	50' corsa lenta

SETTIMANA 3

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	30' medio con 3 accelerazioni di 80-100m
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	10' riscaldamento, 35' ritmo gara, 10' defaticamento
VENERDÌ	riposo
SABATO	riposo
DOMENICA	60' corsa lenta

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	30' medio
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	10' riscaldamento, 40' ritmo gara, 10' defaticamento
VENERDÌ	riposo
SABATO	riposo
DOMENICA	60' corsa lenta

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	45' medio con 3 accelerazioni di 80-100m
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	10' riscaldamento, 40' ritmo gara, 10' defaticamento
VENERDÌ	riposo
SABATO	riposo
DOMENICA	75' corsa lenta con 3 accelerazioni di 80-100m

SETTIMANA 2

SETTIMANA 4

SETTIMANA 6

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	35' medio
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	10' riscaldamento, 40' ritmo gara, 10' defaticamento
VENERDÌ	riposo
SABATO	riposo
DOMENICA	85' corsa lenta con 3 accelerazioni di 80-100m

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	35' medio
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	10' riscaldamento, 5x3' veloci con 3' di recupero di corsa tra ognuno, 10' defaticamento
VENERDÌ	20' medio con 3 accelerazioni di 80-100m
SABATO	riposo
DOMENICA	10' riscaldamento, 10 km ritmo gara, 10' defaticamento

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	30' corsa lenta
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	45' medio con 3 accelerazioni di 80-100m
VENERDÌ	riposo
SABATO	riposo
DOMENICA	80' corsa lenta con 3 accelerazioni di 80-100m

SETTIMANA 5**SETTIMANA 7**

SETTIMANA 9

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	35' medio
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	10' riscaldamento, 6x3' veloci con 3' di recupero di corsa tra ognuno, 10' defaticamento
VENERDÌ	riposo
SABATO	riposo
DOMENICA	90' corsa lenta con 3 accelerazioni di 80-100m

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	35' medio
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	10' riscaldamento, 40' interval training, 10' defaticamento
VENERDÌ	riposo
SABATO	riposo
DOMENICA	90' corsa lenta con 3 accelerazioni di 80-100m

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	35' corsa lenta
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	10' riscaldamento, 5x4' veloci con 4' di recupero di corsa tra ognuno, 10' defaticamento
VENERDÌ	riposo
SABATO	riposo
DOMENICA	100' corsa lenta con 3 accelerazioni di 80-100m

SETTIMANA 8

SETTIMANA 10

SETTIMANA 11

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	30' medio
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	10' riscaldamento, 4x5' veloci con 4' di recupero di corsa tra ognuno, 10' defaticamento
VENERDÌ	riposo
SABATO	riposo
DOMENICA	60' corsa lenta con 3 accelerazioni di 80-100m

SETTIMANA 12

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	30' medio
MERCOLEDÌ	5' riscaldamento, 3km ritmo gara, 5' defaticamento
GIOVEDÌ	riposo
VENERDÌ	15' corsa lenta
SABATO	riposo
DOMENICA	Wings for Life World Run



PARTECIPA ALLA
WINGS FOR LIFE WORLD RUN
3 MAGGIO 2020

TROVA IL GIUSTO RITMO



+ CORSA LENTA

Ritmo: 90 secondi più piano della velocità in gara da 10km

Intensità: dal 70 al 75% della frequenza cardiaca massima

Scala da 1 a 10: 1-2

Descrizione: ritmo estremamente lento, quasi troppo lento

Test: puoi parlare facilmente, pronunciando intere frasi

+ CORSA FACILE

Ritmo: 60-80 secondi più piano della velocità in gara da 10km

Intensità: dal 75 all'80% della frequenza cardiaca massima

Scala da 1 a 10: 3-4

Descrizione: ritmo confortevole e piacevole

Test: puoi parlare facilmente, usando frasi brevi

+ MEDIO

Ritmo: 30-50 secondi più piano della velocità in gara da 10km

Intensità: 80-85% della frequenza cardiaca massima

Scala da 1 a 10: 5-6

Descrizione: ritmo moderato ma allegro

Test: puoi ancora parlare ma è più difficile. Riesci a pronunciare brevi frasi

+ RITMO GARA

Ritmo: velocità mezza maratona

Intensità: 85-90% della frequenza cardiaca massima

Scala da 1 a 10: 7-8

Descrizione: Difficile

Test: puoi pronunciare singole parole, re riesci

+ VELOCE/MOLTO VELOCE

Veloce= Ritmo: velocità in gara da 10km

Molto veloce= velocità in gara da 5km

Intensità: 95-100% della frequenza cardiaca massima

Scala da 1 a 10: 9-10

Descrizione: ritmo molto veloce possibile solo su una corta distanza

Test: non puoi parlare

+ ACCELERAZIONI

Costruire uno sprint per circa 80-100 metri alla fine dell'allenamento - iniziare con una corsetta e aumentare la velocità costantemente per raggiungere lo sprint.

+ INTERVAL TRAINING

Cerca di eseguire un allenamento a intervalli se possibile su terreno morbido. Dopo il riscaldamento, corri diverse distanze a velocità diverse, passa dalla corsa veloce allo sprint, con medio tra ogni intervallo. Questa tipologia di allenamento a intervalli non impone un esatto carico di lavoro.

ALLENATI PER IL 3 MAGGIO 2020

UNISCITI A NOI SU WINGSFORLIFEWORLD.RUN.COM