

Marzo 2020

Resistenza alla fatica

**Obiettivo:**
**Aumento della resistenza alla fatica:
Potenza o resistenza aerobica**

	Immagine	Descrizione	Numero serie	Numero ripetizioni	Intensità	Recupero	Progressione
Riscaldamento		Corsa continua 10 min Corsa con esercizi di mobilità	1	1	Progressiva	1'00"	Nessuna
Intro Velocità		Scuola di corsa: Esercizi di skipping/Corsa calciata seguiti da un aumento del ritmo	4	4	80%	10"	Modifica degli esercizi
A scelta uno dei 3 esercizi di sviluppo della resistenza alla fatica							
Potenza aerobica		Intervall training 30"/30": Durante l'esercizio svolgere 30" di sforzo alternando 30" di recupero attivo	Da 2 a 5	10	30" sforzo (18-16 km/h) 30" recupero attivo (9-8 km/h)	4'00"	Aumento della velocità, successivamente del numero di serie
Potenza aerobica		Corsa continuata con aumento progressivo dell'intensità: 2'30" (60%)-2'30" (70%)-2'30" (80%)-1'30" (90%)	Da 3 a 6	4 ripetizioni per un totale di 9'00" ad intensità progressiva	Progressiva per una durata stabilita	4'00"	Aumento della velocità, successivamente del numero di serie
Resistenza aerobica		Corsa a intervalli di 4'00": Svolgere 4'00" di sforzo alternando 4'00" di recupero attivo	Da 3 a 6	Lavoro della durata di 4'00"	4'00" sforzo (15-13 Km/h) 4'00" recupero attivo (8-7 km/h)	4'00"	Aumento della velocità, successivamente del numero di serie
recupero attivo		Corsa continua 6 min.	1	1	40%	Nessuno	Nessuna