

RUNNER'S WORLD



IL PIANO DI ALLENAMENTO RUNNER'S WORLD GERMANIA

GO 30+ KM IN THE WINGS FOR LIFE WORLD RUN 2020

Il piano di allenamento che trovi qui sotto ti preparerà a correre oltre 30 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	40 min corsa facile
MARTEDÌ	10 min riscaldamento, 3x10' rec 4' tra ognuna, 10' defaticamento
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	60 min di medio con 3 accelerazioni di 80-100m
VENERDÌ	riposo
SABATO	20' riscaldamento, 5km ritmo gara, 20' defaticamento
DOMENICA	20 km lento con 3 accelerazioni di 80-100m

SETTIMANA 3

LUNEDÌ	40' corsa facile
MARTEDÌ	riposo
MERCOLEDÌ	15' riscaldamento, 7x800 veloci con 3 minuti di corsa blanda di recupero tra ognuno, 15' defaticamento
GIOVEDÌ	60' corsa facile con 3 accelerazioni di 80-100m
VENERDÌ	40' medio incrementando il ritmo nella parte finale
SABATO	riposo
DOMENICA	22 km corsa lenta, iniziando molto lentamente

LUNEDÌ	40' corsa facile
MARTEDÌ	15' riscaldamento, 3x1600 veloci con 3 minuti di recupero di corsa tra ognuno, 15' defaticamento
MERCOLEDÌ	60' medio
GIOVEDÌ	riposo
VENERDÌ	10' riscaldamento, 8km intervallo training, 10' di corsa in scarico
SABATO	riposo
DOMENICA	24 km lento con 3 accelerazioni di 80-100m

LUNEDÌ	40' corsa facile
MARTEDÌ	15' riscaldamento, 10x400 molto veloci con 3 minuti di recupero di corsa tra ognuno, 15' corsa defaticante
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	40' corsa leggera con 3 accelerazioni di 80-100m
VENERDÌ	10' riscaldamento, 8km a ritmo gara, 10' di corsa defaticante
SABATO	riposo
DOMENICA	26 km lento con 3 accelerazioni di 80-100m

SETTIMANA 2

SETTIMANA 4

SETTIMANA 6

LUNEDÌ	40' corsa facile
MARTEDÌ	15' riscaldamento, 8x800 veloci con 3 minuti di corsa blanda di recupero tra ognuno, 15' defaticamento
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	60' medio
VENERDÌ	10' riscaldamento, 10km a ritmo gara, 10' di corsa defaticante
SABATO	riposo
DOMENICA	24 km lento con 3 accelerazioni di 80-100m

LUNEDÌ	40' corsa facile con 3 accelerazioni di 80-100m
MARTEDÌ	riposo
MERCOLEDÌ	15' riscaldamento, 4x800 veloci con 3 minuti di corsa blanda di recupero tra ognuno, 15' defaticamento
GIOVEDÌ	40' corsa facile
VENERDÌ	riposo
SABATO	20' corsa lenta con 3 accelerazioni di 80-100m
DOMENICA	15' riscaldamento, mezza maratona a ritmo gara, 15' defaticamento

LUNEDÌ	40' corsa lenta
MARTEDÌ	40' medio con 3 accelerazioni di 80-100m
MERCOLEDÌ	60' corsa facile
GIOVEDÌ	riposo
VENERDÌ	10' riscaldamento, 10km intervallo training, 10' defaticamento
SABATO	40' corsa facile
DOMENICA	26 km lento con 5 accelerazioni di 80-100m

SETTIMANA 5

SETTIMANA 7

SETTIMANA 9

LUNEDÌ	40' corsa facile
MARTEDÌ	15' riscaldamento, 10x800 veloci con 3 minuti di corsa blanda di recupero tra ognuno, 15' defaticamento
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	40' corsa facile con 3 accelerazioni di 80-100m
VENERDÌ	10' riscaldamento, 12km a ritmo gara, 10' defaticamento
SABATO	riposo
DOMENICA	28 km lento con 5 accelerazioni di 80-100m

LUNEDÌ	riposo
MARTEDÌ	40' corsa facile con 3 accelerazioni di 80-100m
MERCOLEDÌ	15' riscaldamento, 4x1600 veloci con 4 minuti di recupero di corsa tra ognuno, 15' defaticamento
GIOVEDÌ	50' corsa facile
VENERDÌ	riposo
SABATO	30 km lento con 3 accelerazioni di 80-100m
DOMENICA	40' corsa facile

LUNEDÌ	60' corsa facile con 3 accelerazioni di 80-100m
MARTEDÌ	15' riscaldamento, 10x400 molto veloci con 400m di recupero tra ognuno, 15' defaticamento
MERCOLEDÌ	40' corsa facile
GIOVEDÌ	22km corsa lenta
VENERDÌ	riposo
SABATO	20' corsa facile con 3 accelerazioni di 80-100m
DOMENICA	15' riscaldamento, 10km a ritmo gara, 15' defaticamento

SETTIMANA 8**SETTIMANA 10**

LUNEDÌ	40' corsa facile
MARTEDÌ	riposo
MERCOLEDÌ	10' riscaldamento, 2x4km a ritmo gara con 3' di recupero tra ognuno, 10' defaticamento
GIOVEDÌ	riposo
VENERDÌ	18km corsa lenta
SABATO	35' medio con 3 accelerazioni di 80-100m
DOMENICA	riposo

LUNEDÌ	30' corsa facile con 3 accelerazioni di 80-100m
MARTEDÌ	10' riscaldamento, 5km a ritmo gara, 10' defaticamento
MERCOLEDÌ	riposo
GIOVEDÌ	20' corsa facile con 3 accelerazioni di 80-100m
VENERDÌ	riposo
SABATO	15' corsa facile con 3 accelerazioni di 80-100m
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

+ MEDIO

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

+ CORSA FACILE

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 WINGSFORLIFEWORLDRUN.COM