



21.09.2026

RISCALDAMENTO & RODAGGIO

Prepariamo il nostro corpo per l'allenamento successivo con esercizi specifici.

RAFFORZAMENTO

In ogni sessione di allenamento eseguiamo 1-2 esercizi di forza per attivare e rafforzare i nostri muscoli.

TECNICA DI CORSA

In ogni sessione di allenamento alleniamo la nostra coordinazione e lavoriamo sulla nostra tecnica di corsa.

ALLENAMENTO DI CORSA PRICIPIANTI

Corsa a intervalli:

3 × (4' corsa moderata / 1' lenta – 1' veloce / 3' lenta).

ALLENAMENTO DI CORSA ESPERTI

Corsa a intervalli:

3 × (4' corsa veloce / 1' lenta – 1' molto veloce / 3' lenta).

DEFATICAMENTO & STRETCHING

Subito dopo l'allenamento, iniziamo il processo di rigenerazione con una breve corsa di defaticamento e 2-3 esercizi di stretching.