



RUN HAPPY TRAINING DI DANIEL FONTANA



SETTIMANA	USCITA 1	USCITA 2	USCITA 3
1ª settimana: 21 - 27 gen	Corsa in maniera continua e spensierata per 50'	Corsa aerobica a ritmo costante per 8K in leggera progressione. Comincia piano e finisci a ritmo sostenuto	Corsa aerobica di 10K a ritmo continuo e costante
2ª settimana: 28 gen - 3 feb	Corsa in maniera continua e spensierata per 50'	Corsa spensierata di 15'; Per 8 volte ripeti: - 1' a ritmo veloce (non sforzarti troppo) - 2' a ritmo aerobico di recupero. 5' di defaticamento finale.	Corsa aerobica di 11Ka a ritmo continuo e costante
3ª settimana: 4 - 10 feb	Corsa in maniera continua e spensierata per 60'	Corsa spensierata di 15'; Per 8 volte ripeti: - 2' a ritmo veloce (non sforzarti troppo) - 1' a ritmo aerobico di recupero. 5' di defaticamento finale.	Corsa aerobica di 12Ka a ritmo continuo e costante
4ª settimana: 11 - 17 feb	Corsa in maniera continua e spensierata per 60'. Termina gli ultimi 10' in leggera progressione	Corsa spensierata di 15'; Per 8 volte ripeti: - 3' a ritmo veloce (non sforzarti troppo) - 2' a ritmo aerobico di recupero. 5' di defaticamento finale.	Corsa aerobica di 13K a ritmo continuo e costante
5ª settimana: 18 - 24 feb	Corsa in maniera continua, costante e spensierata per 60'	Corsa spensierata di 20'; Corsa di 7K a ritmo gara. Non correre come un disperato ma è sufficiente che forzi un pochino. Se vedi che non ce la fai rallenta un pochino. 10' di defaticamento finale.	Corsa aerobica di 14K a ritmo continuo e costante
6ª settimana: 25 feb - 3 mar	Corsa in maniera continua, costante e spensierata per 60'	Corsa spensierata di 20'; Per 12 volte ripeti: - 3' a ritmo veloce (non sforzarti troppo) - 2' a ritmo aerobico di recupero. 5' di defaticamento finale.	Corsa aerobica di 12K a ritmo continuo e costante
7ª settimana: 4 - 10 mar	Corsa in maniera continua, costante e spensierata per 50'. Corri alcuni tratti di 80/100 m. in leggera progressione con recupero completo.	Corsa super spensierata di 30';	PRONTI, PARTENZA...RUN HAPPY CON BROOKS!

