



MARCO FACCI

— ATHLETIC TRAINER —

www.marcofacciathletictrainer.com

ESEMPIO DI ALLENAMENTO

RENDI PIÙ DIVERTENTE ED EFFICACE IL TUO ALLENAMENTO!

DURATA: 1h circa

RISCALDAMENTO	10' corsa lenta + 5' aumentando leggermente la velocità
ANDATURE	3 x 10" calciata indietro / 3 x 10" skip alto / 3 x 10" skip basso. Ogni ripetizione di andatura è seguita da un allungo di 50m
FASE CENTRALE	4' corsa media intensità + 12' corsa alternando 2' corsa veloce + 1' corsa molto lenta + 4' corsa media intensità Tutto senza pausa
DEFATICAMENTO	5' corsa lenta + 5' cammino

ATTENZIONE: l'allenamento sopra riportato è un semplice consiglio di esecuzione, indicato per una persona mediamente allenata. Per ottenere specifici risultati bisogna procedere con una programmazione personalizzata.