LE TABELLE DI PU.MA SPORT

PREPARIAMO INSIEME IL GIRO DEL VARESOTTO

Lun	09-mar	50/60' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Mar	10-mar	**20' risc. + ripetute 10x300mt. Rec. 100m al passo + 1km def.**
Mer	11-mar	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile
Gio	12-mar	60' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Ven	13-mar	**3/4 KM. Riscaldamento + VARIAZIONI 5x 2' medio + 1' veloce rec. 2' tra le serie**
Sab	14-mar	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante
Dom	15-mar	**4km risc. + 10 km collinari in progr. (gara PDO VOLTORRE o simile, Giro del Lago di Comab**
Lun	16-mar	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile
Mar	17-mar	**3/4 KM. Riscaldamento + ripetute 6x500m veloci rec. 2' + 10'def.**
Mer	18-mar	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile
Gio	19-mar	60' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Ven	20-mar	**4km risc. + 25' medio collinare spingendo in salita e recuperando in discesa + 2km finali a tu**
Sab	21-mar	RIPOSO o 30' lento + 6 allunghi x 100m
Dom	22-mar	**4km. Risc. + 10km collinari in progressione (gara PDO MONVALLE o simile)**
Lun	23-mar	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile
Mar	24-mar	**20' risc. + ripetute 10x400 rec. 1'30 di corsa blanda + 1km def.**
Mer	25-mar	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile
Gio	26-mar	**4km risc. + 25' medio collinare spingendo in salita e recuperando in discesa + 2km finali a tu**
Ven	27-mar	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile
Sab	28-mar	RIPOSO o 30' lento + 6 allunghi x 100m
Dom	29-mar	**GARA SOCIALE ATL. CASORATE SUL GIRO DI COMABBIO KM. 12,4**
Lun	30-mar	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile
Mar	31-mar	60' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Mer	01-apr	**20' risc. + ripetute 5 serie 500/300m a ritmo veloce con rec. 2' di corsa blanda**
Gio	02-apr	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile
Ven	03-apr	60' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Sab	04-apr	**4km. Riscaldamento + Salite 15x60m rec. 40" + rec. 1km + 2km a tutta!**
Dom	05-apr	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile
Lun	06-apr	60' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Mar	07-apr	**20' risc. + ripetute 10x400m metri rec. 1'30"**
Mer	08-apr	RIPOSO o 50' lento rigenerante
Gio	09-apr	50/'60' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Ven	10-apr	**GARA SERALE SAN GIOVANNI D'OLEGGIO KM. 6** o 50' lento con allunghi (se gara domani)
Sab	11-apr	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile o **GARA STRAVERONCORA KM.6**
Dom	12-apr	**4km. Risc. + 10km collinari in progressione (gara PDO o simile)**
Lun	13-apr	50/'60' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Mar	14-apr	**20' risc. + ripetute in fartlek 5 serie 200/400m rec. 200/400 di corsa lenta**
Mer	15-apr	RIPOSO o 50' lento rigenerante
Gio	16-apr	50/'60' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Ven	17-apr	**GARA SERALE MEZZOMERICO KM. 6**
Sab	18-apr	RIPOSO o 40/50' lento rigenerante o 1h/1h30' bici agile
Dom	19-apr	**4km. Risc. + 10km collinari in progressione (gara PDO o simile)**
Lun	20-apr	RIPOSO o 50' lento rigenerante
Mar	21-apr	**20' risc. + ripetute in salita 15x60m rec. 40" + rec. 1km + 3km a tutta!**
Mer	22-apr	RIPOSO o 50' lento rigenerante
Gio	23-apr	50'/60' + 6/8 allunghi x 100m
Ven	24-apr	**20' risc. + ripetute 3x1000m veloci con rec. 3' + 2x500m a tutta con rec. 2'**
Sab	25-apr	RIPOSO o 40' lento rigenerante
Dom	26-apr	60' lento con ultimi 15' in progr.
Lun	27-apr	**30' fondo lento + ripetute in allungo 6-8 x 200m rec. 200m corsa lenta**
Mar	28-apr	40'/50' lento + all. 5x100m
Mer	29-apr	**GARA IN PISTA ATLETICA CASORATE: 3MILA METRI**
Gio	30-apr	RIPOSO o 50' lento rigenerante
Ven	01-mag	50/'60' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Sab	02-mag	**4km risc. + 5 serie 2' a ritmo medio + 1' veloce con rec. 2' tra serie a ritmo lento + 10' defati**

Dom	03-mag	RIPOSO o **10km collinari (pdoro o simile)**
Lun	04-mag	60' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Mar	05-mag	**20' risc. + RIP. 500/400/300/200m rec. 2' + 200/300/400/500m rec. 2' + 10' defatic.**
Mer	06-mag	RIPOSO o 40' lento rigenerante
Gio	07-mag	50'/60' lento + 6 allunghi x 100m
Ven	08-mag	**GARA SERALE KM. 5 o 21' continui in cui 2' medio + 1'veloce (7volte 2x1)**
Sab	09-mag	40' lento o RIPOSO
Dom	10-mag	RIPOSO o **10km collinari (pdoro o simile)**
Lun	11-mag	60' LENTO + ALLUNGHI
Mar	12-mag	**30' fondo lento + ripetute in allungo 6-8 x 200m rec. 200m corsa lenta**
Mer	13-mag	RIPOSO o 30'40' lento + allunghi 6x100m
Gio	14-mag	**GARA SERALE CAMERI KM. 5,6 (o 40' lento + all. se gara domani)**
Ven	15-mag	**GARA SERALE MADDALENA KM. 5,100 (o eventuale RIPOSO/40' lento)**
Sab	16-mag	50' lento + allunghi
Dom	17-mag	**12 km collinari in progressione (pdoro o simile)**
Lun	18-mag	**30' fondo lento + ripetute in allungo 6-8 x 200m rec. 200m corsa lenta**
Mar	19-mag	RIPOSO o 40' lento + all.6x100m
Mer	20-mag	**GARA IN PISTA ATLETICA CASORATE: 5MILA METRI**
Gio	21-mag	**GARA SERALE MONCLASSIC KM. 6 (o riposo/40'lento se gareggiato ieri)**
Ven	22-mag	50'/60' lento + 6 allunghi x 100m
Sab	23-mag	**30' fondo lento + ripetute in allungo 6-8 x 200/100m rec. 200m corsa lenta**
Dom	24-mag	RIPOSO o 50' lento rigenerante
Lun	25-mag	30'/40' lento con 6 allunghi finali di 80/100m
Mar	26-mag	**1^ TAPPA GIRO DEL VARESOTTO BESNATE**
Mer	27-mag	RIPOSO O 40' lento rigenerante
Gio	28-mag	**2^ TAPPA GIRO DEL VARESOTTO CASTELLETTO TICINO**
Ven	29-mag	RIPOSO o 30'/40 Lento rigenerante
Sab	30-mag	50'/60' lento + 6 allunghi x 100m
Dom	31-mag	**20' risc. + RIP. 10x300m a ritmo gara giro con recupero 2' di corsa lenta**
Lun	01-giu	RIPOSO o 40' lento rigenerante
Mar	02-giu	30'/40' lento + 6 allunghi x 100metri
Mer	03-giu	**3^ TAPPA GIRO DEL VARESOTTO CARDANO AL CAMPO**
Gio	04-giu	30/40' LENTO rigenerante
Ven	05-giu	**4^ TAPPA GIRO DEL VARESOTTO QUINZANO S.PIETRO DI SUMIRAGO**
Sab	06-giu	RIPOSO o 30'/40 Lento rigenerante
Dom	07-giu	10/12 KM. IN PROGRESSIONE
Lun	08-giu	40' LENTO + ALL. 6X100METRI
Mar	09-giu	**5^ TAPPA GIRO DEL VARESOTTO SOMMA LOMBARDO**
Mer	10-giu	RIPOSO O 40' lento rigenerante
Gio	11-giu	**6^ TAPPA GIRO DEL VARESOTTO CASORATE SEMPIONE**
Ven	12-giu	**GARA KM. 5,6 ANGERA**