

Aerobico

Programma Aerobico

Programma di allenamento dal 29 agosto 5 settimane di allenamento

<p>SEDUTA lavoro Aerobico di base corsa in salii-scendi di circa 30' (pulsazioni 50%-60% Hmax) 10' corsa defaticante 10' stretching</p> <p><u>oppure 60' di mountain bike</u> percorso il più possibile con salii e scendi fuori strada</p> <p><u>oppure 50/60 vasche in piscina.</u> ogni 10 vasche cambiare stile di nuoto</p>	<p>seduta corsa di circa 30' con almeno 3/5 salite (pulsazioni 60%-70% Hmax) 10' corsa defaticante di non meno 20/50 mt 10' stretching</p> <p><u>oppure 70' di mountain bike</u> percorso il più possibile con salii e scendi fuori strada</p> <p><u>oppure 50/60 vasche in piscina.</u> ogni 10 vasche cambiare stile di nuoto</p>	<p>seduta lavoro Aerobico di base Interval Training 5' corsa di riscaldamento 2' corsa blanda 1' corsa veloce tutto per 5 volte 10' stretching 1'30" corsa blanda 30" corsa veloce tutto per 5 volte 10' stretching</p> <p><u>oppure 70' di mountain bike</u> percorso il più possibile con salii e scendi fuori strada</p> <p><u>oppure 60/70 vasche in piscina.</u> ogni 10 vasche cambiare stile di nuoto</p> <p style="text-align: right;">Variazione 80% Hmax recupero 50%-60% Hmax</p>
<p>SEDUTA lavoro Aerobico di base corsa in salii-scendi di circa 40' (pulsazioni 60%-70% Hmax) 10' corsa defaticante 10' stretching</p> <p><u>oppure 90' di mountain bike</u> percorso il più possibile con salii e scendi fuori strada</p> <p><u>oppure 60/80 vasche in piscina.</u> ogni 10 vasche cambiare stile di nuoto</p>	<p>seduta Salite Riscaldamento 10 andature 10' stretching 5x30mt allunghi IN SALITA rec 1'30" 3x60 mt allunghi IN SALITA rec. 2'30" 5x10 mt scatti IN SALITA rec 30 " 10' corsa defaticante tra gli esercizi 4" di rec. 15' stretching</p> <p>NB: scegliere una salita, possibilmente non asfaltata che abbia una pendenza del 5% circa</p>	<p>seduta lavoro Aerobico di base Interval Training 5' corsa di riscaldamento 2' corsa blanda 1' corsa veloce tutto per 6 volte 10' stretching 1'30" corsa blanda 30" corsa veloce tutto per 6 volte 10' stretching</p> <p><u>oppure 90' di mountain bike</u> percorso il più possibile con salii e scendi fuori strada</p> <p><u>oppure 60/80 vasche in piscina.</u> ogni 10 vasche cambiare stile di nuoto</p> <p style="text-align: right;">Variazione 80% Hmax recupero 50%-60% Hmax</p>
<p>SEDUTA lavoro Aerobico di base corsa in salii-scendi di circa 40'50' (pulsazioni 60%-70% Hmax) 10' corsa defaticante 10' stretching</p> <p><u>oppure 90' di mountain bike</u> percorso il più possibile con salii e scendi fuori strada</p> <p><u>oppure 60/80 vasche in piscina.</u> ogni 10 vasche cambiare stile di nuoto</p>	<p>seduta Salite Riscaldamento 10 andature 10' stretching 5x30mt allunghi IN SALITA rec 1'30" 3x60 mt allunghi IN SALITA rec. 2'30" 5x10 mt scatti IN SALITA rec 30 " 10' corsa defaticante tra gli esercizi 4" di rec. 15' stretching</p> <p>NB: scegliere una salita, possibilmente non asfaltata che abbia una pendenza del 5% circa</p>	<p>seduta lavoro Aerobico di base Interval Training 5' corsa di riscaldamento 2' corsa blanda 1' corsa veloce tutto per 7 volte 10' stretching 1'30" corsa blanda 30" corsa veloce tutto per 6 volte 10' stretching</p> <p><u>oppure 90' di mountain bike</u> percorso il più possibile con salii e scendi fuori strada</p> <p><u>oppure 60/80 vasche in piscina.</u> ogni 10 vasche cambiare stile di nuoto</p>
<p>SEDUTA lavoro Aerobico di base corsa in salii-scendi di circa 50'60' (pulsazioni 60%-70% Hmax) 10' corsa defaticante 10' stretching</p> <p><u>oppure 90' di mountain bike</u> percorso il più possibile con salii e scendi fuori strada</p> <p><u>oppure 60/80 vasche in piscina.</u> ogni 10 vasche cambiare stile di nuoto</p>	<p>seduta Salite Riscaldamento 10 andature 10' stretching 5x30mt allunghi IN SALITA rec 1'30" 3x60 mt allunghi IN SALITA rec. 2'30" 5x10 mt scatti IN SALITA rec 30 " 10' corsa defaticante tra gli esercizi 4" di rec. 15' stretching</p> <p>NB: scegliere una salita, possibilmente non asfaltata che abbia una pendenza del 5% circa</p>	<p>seduta lavoro Aerobico di base Interval Training 5' corsa di riscaldamento 2' corsa blanda 1' corsa veloce tutto per 7 volte 10' stretching 1'30" corsa blanda 30" corsa veloce tutto per 7 volte 10' stretching</p> <p><u>oppure 90' di mountain bike</u> percorso il più possibile con salii e scendi fuori strada</p> <p><u>oppure 60/80 vasche in piscina.</u> ogni 10 vasche cambiare stile di nuoto</p>