



TRAIL RUNNING

ALTA VIA DEI COLLI EUGANEI KM.42

Tabella allenamento ATLETA : XXXXX XXXXXX 2017



LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM	DATA
PALESTRA	riposo	1 h 20 ' aerobico collinare circuito monte delle valli	PALESTRA	1h20 Circuito Monte rua San carlo	1h20 Circuito Monte rua galzignano	1h 40' / 2h Monte venda	febbraio 5
		IDEM		IDEM	IDEM	1h 45' / 2h,30 In Autonomia Alimentare Circuito del venda	12
		IDEM		IDEM	IDEM	1h 45' / 2h ,30 In autonomia Circuito terre bianche/ grande	19
		1 h 20 ' aerobico collinare circuito roccolo galzignano chiesa		IDEM	IDEM	1h 45' / 2h,30 In Autonomia Alimentare Circuito ponte / Monte madonna	26
		1 h 20 ' aerobico collinare circuito roccolo galzignano chiesa		riposo	Simulazione 1/2 alta via sud in autonomia	Simulazione 1/2 alta via Nord In autonomia	5 marzo
		1h Aerobico + 10 x 100 rec 100 sul piano		1h20 Circuito Monte rua San carlo	1h20/1h40' aerob. Rua venda	1h 45' / 2h ,30 In autonomia bianche/ grande	12
		IDEM		idem	1h20/1h40' aerob. Rua venda	1h20/2h + 20'variazioni a sensazione Circuito ponte / Monte madonna	marzo 19
		IDEM		1h20 Circuito Monte rua San carlo	1h/1h20' aerob. + 20variazioni Terre bianche	1h20/2h + 20'variazioni a sensazione Circuito ponte / Monte madonna	26
		1 h 20 ' aerobico collinare circuito monte delle valli con 10 x 100 variazioni finali		1h20 Circuito Monte rua San carlo	idem	1h20/2h + 20'variazioni a sensazione Circuito terre bianche/ grande	aprile 2

		1 h 20 ' aerobico collinare circuito monte delle valli con 10 x 100 variazioni finali		1h20 Circuito Monte rua San carlo	riposo	Alta via Dei colli EUGANEI km.42	9
Si consiglia	borraccia	alimenti	bicchiere	giacca		Ore 8.00 partenza	

Prof. NORBERTO SALMASO

PERSONAL TRAINER : RUN. TRAIL. MTB. TRIATHLON

Docente di Scienze Motorie, Azzurro di Atletica Leggera ,Tecnico FIDAL, Skyrunner, Trailrunner

333.4184941