

1° Allenamento

- 3 giri di campo di corsa, possibilmente sull'erba
 - 1° giro lento
 - 2° giro medio
 - 3° giro abbastanza veloce
- Andature* (non fare molto stretching) sempre su erba almeno di 20/25 metri e dopo ciascuna andatura proseguire l'esercizio con 25 metri di allungo, (almeno 8/10 andature) skip, doppio skip, calciata, passo spinta, laterale, corsa a papera, corsa in rotazione con le braccia e skip a ginocchia alte in avanzamento veloce...
- Pausa 2 min
- 3 volte allungo in pista (abbastanza corto sui 60 metri)

- 4 x 100 metri al 70% Recupero 2 min
- 3 x 200 metri Recupero 4 min
- Pausa 8 min
- 1 x 300 metri al 90%

- Terminare con 2 giri di corsa defaticante ed esercizi per addominali

2° Allenamento

- 3 giri di campo di corsa, possibilmente sull'erba
- Andature*
- Pausa
- 12 x 40 metri balzi alternati facendo almeno 10 metri di avvio di corsa su erba Recupero lo gestisci tu in quanto è un lavoro molto stancante

- Recupero
- 3 x 150 metri al 50% Recupero 2 min
- Allungati per 10 min

3° Allenamento

- 8 giri di campo di corsa, possibilmente sull'erba
- Andature*

- 2 x 200 metri al 80 %
- 1 x 300 metri al 100%
- Pausa 10 min
- 6 x 100 metri al 70% Recupero 1 min
- Defaticamento 2 giri di corsa lenta

Palestra

ESERCIZI SULLA PRESSA E TANTI ADDOMINALI E DORSALI A CORPO LIBERO. NON FARE PIU DI TANTO.