

- ✓ Tutti gli orari si intendono già scaldati;
- ✓ Gli orari sono fissi ed è quindi importante essere in zona partenza almeno 5' prima dell'inizio del proprio piano di allenamento;
- ✓ L'atleta che non riesce a completare con successo il 1000 termina il suo allenamento;
- ✓ Il numero corretto di ripetute da svolgere deve oscillare tra le 6 e le 8 ripetute, un numero maggiore di ripetute inficerebbe dal punto di vista tecnico sul reale beneficio dell'allenamento.

| PACER | START    | DISTANZA                               | RITMO | RECUPERO |
|-------|----------|----------------------------------------|-------|----------|
|       | 06:30:00 | OLTRE IL LIMITE<br>CORRI UN ALTRO 1000 | 6:20  | 4:00     |
|       | 06:40:20 |                                        | 6:15  | 4:00     |
|       | 06:50:35 |                                        | 6:10  | 4:00     |
|       | 07:00:45 |                                        | 6:05  | 4:00     |
|       | 07:10:50 |                                        | 6:00  | 4:00     |
|       | 07:20:50 |                                        | 5:55  | 4:00     |
|       | 07:30:45 |                                        | 5:50  | 4:00     |
|       | 07:40:35 |                                        | 5:45  | 4:00     |
|       | 07:50:20 |                                        | 5:40  | 4:00     |
|       | 08:00:00 |                                        | 5:35  | 4:00     |
|       | 08:09:35 |                                        | 5:30  | 4:00     |
|       | 08:19:05 |                                        | 5:25  | 4:00     |
|       | 08:28:30 |                                        | 5:20  | 4:00     |
|       | 08:37:50 |                                        | 5:15  | 4:00     |
|       | 08:47:05 |                                        | 5:10  | 4:00     |
|       | 08:56:15 |                                        | 5:05  | 4:00     |
|       | 09:05:20 |                                        | 5:00  | 4:00     |
|       | 09:14:20 |                                        | 4:55  | 4:00     |
|       | 09:23:15 |                                        | 4:50  | 4:00     |
|       | 09:32:05 |                                        | 4:45  | 4:00     |
|       | 09:40:50 |                                        | 4:40  | 4:00     |
|       | 09:49:30 |                                        | 4:35  | 4:00     |
|       | 09:58:05 |                                        | 4:30  | 4:00     |
|       | 10:06:35 |                                        | 4:25  | 4:00     |
|       | 10:15:00 |                                        | 4:20  | 4:00     |
|       | 10:23:20 |                                        | 4:15  | 4:00     |
|       | 10:31:35 |                                        | 4:10  | 4:00     |
|       | 10:39:45 |                                        | 4:05  | 4:00     |
|       | 10:47:50 |                                        | 4:00  | 4:00     |
|       | 10:55:50 |                                        | 3:55  | 4:00     |
|       | 11:03:45 | 3:50                                   | 4:00  |          |
|       | 11:11:35 | 3:45                                   | 4:00  |          |
|       | 11:19:20 | 3:40                                   | 4:00  |          |
|       | 11:27:00 | 3:35                                   | 4:00  |          |
|       | 11:34:35 | 3:30                                   | 4:00  |          |
|       | 11:42:05 | 3:25                                   | /     |          |

