

OLTRE IL LIMITE - 28 MAGGIO

- ✓ Tutti gli orari si intendono già scaldati;
- ✓ Gli orari sono fissi ed è quindi importante essere in zona partenza almeno 5 minuti 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 inficerebbe il reale beneficio dell'allenamento da un punto di vista tecnico.

PACER	START	DISTANZA	RITMO	RECUPERO
	07:30:00	1000 AD ESAURIMENTO 	5:20	4:00
	07:39:20		5:15	4:00
	07:48:35		5:10	4:00
	07:57:45		5:05	4:00
	08:06:50		5:00	4:00
	08:15:50		4:55	4:00
	08:24:45		4:50	4:00
	08:33:35		4:45	4:00
	08:42:20		4:40	4:00
	08:51:00		4:35	4:00
	08:59:35		4:30	4:00
	09:08:05		4:25	4:00
	09:16:30		4:20	4:00
	09:24:50		4:15	4:00
	09:33:05		4:10	4:00
	09:41:15		4:05	4:00
	09:49:20		4:00	4:00
	09:57:20		3:55	4:00
	10:05:15		3:50	4:00
	10:13:05		3:45	4:00
10:20:50	3:40	4:00		
10:28:30	3:35	4:00		
10:36:05	3:30	4:00		
10:43:35	3:25	4:00		
10:51:00	3:20	4:00		
10:58:20	3:15	//		