

## 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	<b>1000</b> <b>AD ESAURIMENTO</b>	<b>6:15</b>	4:00
	07:40:15		<b>6:10</b>	4:00
	07:50:25		<b>6:05</b>	4:00
	08:00:30		<b>6:00</b>	4:00
	08:10:30		<b>5:55</b>	4:00
	08:20:25		<b>5:50</b>	4:00
	08:30:15		<b>5:45</b>	4:00
	08:40:00		<b>5:40</b>	4:00

