

SETTIMANA 1

Dal _____ al _____

Obiettivo settimana: _____

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SESSIONE Tipo + zona	Z1 Z2 Z3 Riposo	Z1 Z2 Z3 Riposo	Z1 Z2 Z3 Riposo	Z1 Z2 Z3 Riposo	Z1 Z2 Z3 Riposo	Z1 Z2 Z3 Riposo	RIPOSO
DETTAGLIO Durata Percorso FC target Ritmo							
NOTE Come mi sono sentito							

SETTIMANA 2

Dal _____ al _____

Obiettivo settimana: _____

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SESSIONE Tipo + zona	Z1 Z2 Z3 Riposo	Z1 Z2 Z3 Riposo	Z1 Z2 Z3 Riposo	Z1 Z2 Z3 Riposo	Z1 Z2 Z3 Riposo	Z1 Z2 Z3 Riposo	RIPOSO
DETTAGLIO Durata Percorso FC target Ritmo							
NOTE Come mi sono sentito							

RIEPILOGO BISETTIMANALE:

KM TOTALI

_____ km

USCITE EFFETTUATE

_____ / 3

DURATA MEDIA

_____ min

VALUTAZIONE

★★★★★

Come usare questo template

Segui questi 4 step ogni domenica sera per avere la settimana pianificata in anticipo.

1

SCRIVI LE DATE

Inserisci il periodo di ogni settimana nel campo "Dal... al...". Tenere traccia delle date ti aiuta a vedere la progressione nel tempo.

3

ASSEGNA LE SESSIONI

Per ogni giorno indica il tipo di uscita (Z1 / Z2 / Z3 / Riposo) nella riga SESSIONE, poi i dettagli nella riga DETTAGLIO: durata in minuti, percorso, FC target, ritmo. La domenica e' sempre riposo.

2

DEFINISCI L'OBIETTIVO

Scegli una sola priorit  per la settimana: aumentare il volume, migliorare la consistenza, lavorare sulla qualita' del recupero. Una cosa alla volta.

4

COMPILA LE NOTE DOPO OGNI USCITA

Scrivi come ti sei sentito subito dopo l'allenamento. E' il dato piu' prezioso: ti aiuta a capire se il carico e' giusto e a migliorare le settimane successive.

Guida alle zone di intensita'



ZONA 1 — RECUPERO

FC < 65% FCmax

Corsa o camminata molto leggera. Usala nei giorni di recupero attivo o come riscaldamento prima di un'uscita piu' intensa. Non devi affaticarti: deve essere piacevole.



ZONA 2 — AEROBICO

FC 65-75% FCmax

Il ritmo in cui riesci a parlare comodamente. E' la zona piu' importante per il runner amatore: costruisce la base aerobica, brucia grassi e non accumula stanchezza eccessiva. Usa Z2 per la maggior parte delle tue uscite.



ZONA 3 — SOGLIA

FC 75-85% FCmax

Respiro controllato ma non riesci a parlare a lungo. Ritmo vicino a quello di gara su distanze medio-lunghe. Stimola la soglia anaerobica. Usala con moderazione: 1 uscita su 3 al massimo.



RIPOSO

—

Nessuna corsa. Puoi fare mobilita', stretching leggero o una camminata tranquilla. Mai due giorni consecutivi di corsa senza almeno un giorno di riposo: il recupero e' parte del piano, non una pausa da esso.