



Garmin Italia S.p.a.  
Strada 8, Palazzo L  
20089 Milanofiori – Rozzano (MI) - Italy  
T +39 02-36699699 - F +39 02-700529085  
info@garmin.it - www.garmin.it

Quinta settimana di carico dal 22/11 al 28/11

Atleta Renzo Barbugian, obiettivo gara di 2h45' ritmo 3'55" al Km

Tutto l'allenamento viene registrato, visualizzato e analizzato direttamente su

<http://connect.garmin.com/> gli allenamenti sono stati creati tramite il software Training Center Garmin ed inviati alla periferica **Forerunner 310XT**.

La seguente tabella di allenamento è studiata espressamente per l'atleta Renzo Barbugian, ogni riproducibilità da terzi è a personale discrezione.

## Lun

Inizio ad assumere integratori alimentari, consigliato da esperto di settore.

## Riposo

## Martedì

Integratore alimentare - Riscaldamento di 15' con ritmo 5' al km (3km di riscaldamento c/a) FC media 125/130 bpm – stretching di 5' di cui 3' dedicati alle lunghe leve e 2' alla parte superiore, ogni posizione della durata di 20 sec. senza molleggiare.

Inizio training: 12-13 km ad andatura costante, 20" più lenta del ritmo maratona (ovvero 4'15" al km) FC media 145bpm, per Renzo: zona 3 - defaticamento 5 minuti a ritmo 5'30" - 5/6 allunghi per 80mt per far girare le gambe - Stretching a casa total body consigliato.

## Mercoledì

Inizio dieta scarico zuccheri, durante la giornata evitare fin dal mattino di mangiare qualsiasi tipo di zucchero (pasta, pane etc...) solo mercoledì.

Integratore alimentare - riscaldamento di 15' con ritmo 5' al km (3km di riscaldamento c/a) FC media 125 bpm – stretching di 5' di cui 3' dedicati alle lunghe leve e 2' alla parte superiore, ogni posizione della durata di 20 sec. senza molleggiare 5-6 allunghi di ca. 100mt.

Inizio training: ripetute 3/4 x 1000mt a 3'25-30" al km – recupero attivo durata 1'30" tra una ripetuta e l'altra a ritmo 5'30" al km 10 minuti defaticamento 5'30", nelle ultime ripetute è



Garmin Italia S.p.a.  
Strada 8, Palazzo L  
20089 Milanofiori – Rozzano (MI) - Italy  
T +39 02-36699699 - F +39 02-700529085  
info@garmin.it - www.garmin.it

possibile oltrepassare i 170 bpm.

Stretching a casa, total body consigliato. (n.b. fare le ultime ripetute alla stessa andatura o più veloci delle prime)

### **Giovedì**

Continuare la dieta cercando di mangiare soprattutto zuccheri (pasta ,pane etc..) senza esagerare - integratore alimentare.

Massaggio con crema specifica che trasforma l'acido lattico in ossigeno,migliorando recupero e prestazione

Riposo.

### **Venerdì**

Continuare la dieta cercando di mangiare soprattutto zuccheri (pasta,pane etc..) senza esagerare - integratore alimentare

Massaggio con crema.

Riposo , in quanto voglio creare psicologicamente l'astinenza da corsa (la voglia di correre domenica)

### **Sabato**

Continuare la dieta cercando di mangiare soprattutto zuccheri (pasta,pane,etc..)

Integratore alimentare.

Massaggio con crema.

Visione ed analisi del percorso clicca qui: <http://connect.garmin.com/activity/52815825>

Stretching 10 minuti, fare un'uscita di circa 30 minuti senza mai oltrepassare i 150-155 bpm, giusto per far girare le gambe.

### **Domenica**

Colazione abbondante, almeno 2h1/2 prima della gara,(a base di marmellate, crostatine, pane etc..), munirsi di un integratore salino da sorseggiare ogni tanto da 1h prima della gara, fino alla partenza, 1h prima della gara mangiare una barretta a base di carboidrati (in commercio ci sono moltissime marche) a pezzetti.

Vestizione adeguata alla temperatura.



Garmin Italia S.p.a.

Strada 8, Palazzo L

20089 Milanofiori – Rozzano (MI) - Italy

T +39 02-36699699 - F +39 02-700529085

info@garmin.it - www.garmin.it

Qualsiasi cosa ,da mangiare, da bere o da indossare, deve essere stata provata in allenamento per non rischiare sgradevole sorprese.

Massaggio con olio specifico concentrato. Riscaldamento di 15' con ritmo 5' al km, ogni tanto fare degli allunghi per allenare il corpo al ritmo gara, stretching 10 minuti total body.

Concentrazione pre-gara , e non partire veloci .