



## Ritmi d'Allenamento

<i>Seduta</i>	<i>Descrizione</i>	<i>% SAN</i>	<i>% FMC</i>	<i>Time10K(*)</i>	<i>Time10K(**)</i>
CLR	Corsa Lenta Rigenerante	75	75	1'	1'
LL	Lungo Lento	80	75	+50"	+1'
CL	Corsa Lenta	83	75	+45"	+50"
CLS	Corsa Lunga Svelta	87	80	+30"	+40"
CM	Corsa Media	90	85	+25"	+30"
CV	Corsa Veloce (Corto Veloce)	95	90	+15"	+15"
RL5K	Ripetute Lunghe 5000 metri	97	90	+10"	+12"
RL3K	Ripetute Lunghe 3000 metri	98	92	+5"	+8"
RL2K	Ripetute Lunghe 2000 metri	100	95	0	0
RM1K	Ripetute Medie 1000 metri	103	95	-5"	-8"
RM800	Ripetute Medie 800 metri	104	96	-8"	-10"
RM500	Ripetute Medie 500 metri	105	98	-15"	-15"
RB400	Ripetute Brevi 400 metri	110	99	-20"	-35"
RB300	Ripetute Brevi 300 metri	115	100	-25"	-40"
RB200	Ripetute Brevi 200 metri	120	102	-30"	-45"
RB100	Ripetute Brevi 100 metri	125	105	-35"	-50"

**Time 10K(\*)** Valore da Applicare Rispetto all'ultima prestazione nei 10000 metri per migliorare la **Capacità Anaerobica**

**Time 10K(\*\*)** Valore da Applicare Rispetto all'ultima prestazione nei 10000 metri per migliorare la **Potenza Anaerobica**

**SAN** Percentuale Soglia Anaerobica

**FMC** Percentuale Frequenza Massima Cardiaca