

# PIANO DI ALLENAMENTO HIIT

## (Allenamento a intervalli ad alta intensità)

### #1 SPRINT IN SALITA

#### Vantaggio:

Gli sprint in salita rinforzano i muscoli delle gambe e il sistema cardiovascolare allo stesso tempo.

#### Riscaldamento

15 minuti di jogging leggero

Continua con 3 corse in accelerazione dagli 80 ai 100 metri

Aumenta gradualmente il ritmo (da jogging leggero a sprint). In questo modo il corpo sarà pronto per il vero allenamento

#### Allenamento

##### 15 x 50 metri di sprint in salita

Corri in salita al 100% della tua forza. Tendi in avanti con il corpo e sfrutta la forza delle braccia per rendere la corsa più dinamica.

Durante la pausa, cammina verso il punto di partenza il più lentamente possibile così da poter ricominciare con il massimo di energie.

Aumenta di 5 ripetizioni ogni settimana ma non fare più di 25 sprint.

Aumenta piuttosto la loro distanza.

#### Raffreddamento

15 minuti di jogging leggero

10 minuti stretching leggero

## #2 INTERVALLI SUI 200 METRI

### Vantaggio:

sviluppare velocità e resistenza e il metabolismo aerobico/anaerobico.

### Riscaldamento

15 minuti di jogging leggero

Continua con 3 corse in accelerazione dagli 80 ai 100 metri

Aumenta gradualmente il ritmo (da jogging leggero a sprint).

In questo modo il corpo sarà pronto per il vero allenamento.

### Allenamento

#### 10 x 200 metri a intervalli

Corri metà giro su una pista di atletica (= 200 m) al 95% della tua forza.

Dopo la decima ripetizione dovresti raggiungere il massimo della tua capacità.

Durante la pausa, cammina e fai jogging leggero fino a completare il giro della pista per sciogliere i muscoli e iniziare con il prossimo intervallo.

Se non hai la possibilità di correre su una pista di atletica, corri molto velocemente per 40 secondi.

Aumenta di 5 ripetizioni ogni settimana ma non fare più di 30 intervalli.

Aumenta piuttosto la loro distanza.

### Raffreddamento

15 minuti di jogging

10 minuti di stretching leggero