

Fartlek:

allenamento per principianti

FASE	ALLENAMENTO
Riscaldamento	10 minuti di corsa facile
Variazioni	6 × (30 secondi a ritmo sostenuto + 1 minuto e 30 secondi di corsa facile)
Defaticamento	5 minuti di corsa molto lenta o camminata
Durata totale	27 minuti



Melarossa

Fartlek:

allenamento per runner intermedi

FASE	ALLENAMENTO
Riscaldamento	10 minuti di corsa facile
Variazioni	6 × (1 minuto a ritmo sostenuto + 2 minuti di corsa facile)
Defaticamento	5 minuti di corsa molto lenta
Durata totale	33 minuti



Melarossa

Fartlek:

allenamento piramidale

FASE	ALLENAMENTO
Riscaldamento	10 minuti di corsa facile
Piramide	1 minuto sostenuto + 2 minuti facili; 2 minuti sostenuti + 2 facili; 3 minuti sostenuti + 2 facili; 2 minuti sostenuti + 2 facili; 1 minuto sostenuto
Defaticamento	5 minuti di corsa molto lenta
Durata totale	32 minuti



Melarossa