PROGRAMMA DI ALLENAMENTO · TDM 2027

Trail dei Molini – 4° Memorial Crispoldo Pesciarelli · Domenica 28 febbraio 2027

SHORT · 14 km · 600 D+ | Obiettivo gara: OVER 1h35' / SUB 1h35'

Piano di allenamento a cura di RUN FOR WELLNESS

SETTIMANA	FOCUS	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
BASE 1	QUALITA' NEUROMUSCOLARI FORZA	09/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026	14/11/2026	15/11/2026
		(ER) 45' Easy Run 45' di Corsa Facile RPE5 *+ POTENZIAMENTO*		**(ER) 60' Easy "Hilly" Run** 60' di Corsa Collinare Facile RPE5/6	*+ POTENZIAMENTO*	**(ER) 50' Easy Run + 5X100m Strides** 50' di Corsa Facile RPE5 con 5 allunghi finali da 100m con recupero di 1' tra essi		**(LR) 1h15 Trail Run** Corsa Lunga Lenta (RPE5)
BASE 2	QUALITA' NEUROMUSCOLARI FORZA/RITMO	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026	21/11/2026	22/11/2026
		(ER) 60' Easy "Soft Hilly" Run 60' di Corsa Collinare Facile RPE5/6 *+ POTENZIAMENTO*		**(SR) 50' Fartlek in salita** 10' Corsa Lenta RPE5 +50' Fartlek in salita (RPE5 i tratti in piano e discesa/RPE 7 le salite)		**(ER) 55' Easy Run + 6X100m Strides** 55' di Corsa Facile RPE5 con 5 allunghi finali da100m con recupero di 1' tra essi *+ POTENZIAMENTO*		**(PRO) Mini-Progressivo 3x5'** 20' Corsa Lenta RPE5 +4 X (2' RPE 7 + 2' RPE 7/8 + 1' RPE9 - Rec 5' Corsa Lenta RPE5) + 20' Corsa Lenta RPE5
BASE 3	QUALITA' NEUROMUSCOLARI VELOCITA'	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026	28/11/2026	29/11/2026
		(ER) 40' Easy Run + Hill Sprint 5x10" 40' di Corsa Facile RPE5 con 5 sprint in salita da 10" con recupero camminando in discesa per 1'30". Terminare con altri 10' di Corsa Facile		**(SE) Fartlek 40"/80"** 20' RPE5 +2x(6-8x(40" RPE9 + 80" RPE5) in piano - rec. 5' tra le serie +20' RPE5 *in piano*	*+ POTENZIAMENTO*	**(SR) 4x4-5' Salita RPE7** 20' Corsa Lenta RPE5 4X(4-5' Salita abbastanza ripida RPE7 con rec. 4' Discesa RPE5 20' Corsa Lenta RPE4/5		**(LR) 1h30 Long Trail Run** Corsa Lunga Lenta (RPE5/6)
BASE 4	Recovery Week QUALITA' NEUROMUSCOLARI VELOCITA'	30/11/2026	01/12/2026	02/12/2026	03/12/2026	04/12/2026	05/12/2026	06/12/2026
		(ER) 60' Easy "Soft Hilly" Run 60' di Corsa Collinare Facile RPE5/6		**(SR) 2x4-5x(30" rec. 2')** 30' Corsa Lenta RPE5 +2 volte: 4-5x(30" di corsa in salita >10% - rec. completo di 2' Walking& Rest al punto di partenza) - rec. 3' di Corsa RPE4/5 tra le serie 10' Corsa Lenta di Defaticamento RPE4/5	*+ POTENZIAMENTO*		**(LR) 1h20' Long Trail Run - cambi di pendenza** 1h20' di Corsa Lunga Lenta (RPE5/6) allenando i cambi di pendenza: accelera per 30" in fondo ad una discesa o in cima ad una salita e tieni per 30" dopo il cambio di pendenza	

SETTIMANA	FOCUS	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
BASE 5	QUALITA' NEUROMUSCOLARI VELOCITA'	07/12/2026 **(ER) 50' Easy Run + 5X30" Strides** 55' di Corsa Facile RPE5 con 5 allunghi finali da 30" con recupero di 1' tra essi *+ POTENZIAMENTO*	08/12/2026	09/12/2026 **(SE) Fartlek 1'/1'30"** 20' RPE5 +2x(6-8x(1' RPE9 + 1'30" RPE5) in piano - rec. 5' tra le serie +20' RPE5 *in piano*	10/12/2026	11/12/2026 **(SR) 3x6-8' Salita RPE7 + 1Km Trasformazione in piano** 20' Corsa Lenta RPE5 3X(6-8' Salita abbastanza ripida RPE7 con rec. 5' Discesa RPE5 + 1Km RPE8 (intensità 10km) in pianura 10' Corsa Lenta RPE4/5	12/12/2026	13/12/2026 **(LR) 1h30/1h45' Long Trail Run** Corsa Lunga Lenta (RPE5/6)
SETT. 6	AEROBIC POWER	14/12/2026 **(ER) 55' Easy Run + 6X30" Strides** 55' di Corsa Facile RPE5 con 6 allunghi finali da 30" con recupero di 1' tra essi	15/12/2026	16/12/2026 **(AP) Hills Wkt 5-6x2'UP/2'Rec DOWN + TRAIL** 20' di Corsa Lenta RPE5 su percorso mosso/collinare 6x(2' RPE9 in salita (>=7%) + 2' RPE5 in discesa al punto di partenza) + 60' di Corsa Lenta RPE5	17/12/2026 *+ POTENZIAMENTO*	18/12/2026 **(ER) 60' Easy "Hilly" Run** 60' di Corsa Facile Collinare RPE5/6	19/12/2026	20/12/2026 **(LR) Long Run 1h20'/1h:40' w/pickups** Corsa Lunga Lenta (RPE5/6) con 4 blocchi di allunghi da 30" rec. 30" ogni 20' *Percorso mosso/pianeggiante*
SETT. 7	AEROBIC POWER	21/12/2026 **(ER) 50/60' Easy Run** Corsa Facile RPE5 *+ POTENZIAMENTO*	22/12/2026	23/12/2026 **(AP) Hills Wkt 4-5x3'UP/3'Rec DOWN + TRAIL** 20' di Corsa Lenta RPE5 su percorso mosso/collinare 5x(3' RPE9 in salita (>=7%) + 3' RPE5 in discesa al punto di partenza) + 60' di Corsa Lenta RPE5	24/12/2026 **(ER) 60' Easy "Hilly" Run** 60' di Corsa Facile Collinare RPE5/6 *+ POTENZIAMENTO*	25/12/2026 **NATALE** **riposo**	26/12/2026	27/12/2026 **(LR) 1h40/2h:00' Long Trail Run** Corsa Lunga Lenta (RPE5/6)
SETT. 8	Recovery Week AEROBIC POWER	28/12/2026 **(ER) 45/50' Easy Run** Corsa Facile RPE5	29/12/2026	30/12/2026 **(AP) Jazz Fartlek** 15' RPE5 +5x(2' RPE9 + 2' RPE4/5) su terreno pianeggiante +7' RPE5 +4x(30" RPE9 + 1' RPE 4/5) su salita "corribile" +15' RPE5	31/12/2026 **(ER) 40' Easy Run** 40' di Corsa Facile RPE5 *+ POTENZIAMENTO*	01/01/2027 **CAPODANNO** **riposo**	02/01/2027 **(LR) 1h20' Long Trail Run - Cambi di Pendenza** Corsa Lunga Lenta (RPE5/6) allenando i cambi di pendenza: accelera per 30" in fondo ad una discesa o in cima ad una salita e tieni per 30" dopo il cambio di pendenza	03/01/2027

SETTIMANA	FOCUS	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETT. 9		04/01/2027	05/01/2027	06/01/2027	07/01/2027	08/01/2027	09/01/2027	10/01/2027
	TRESHOLD	**(ER) 40' Easy Run + Hill Sprint 6x10"** 40' di Corsa Facile RPE5 con 6 sprint in salita (a tutta!) da 10" con recupero camminando in discesa per 1'30". Terminare con altri 10' di Corsa Facile		**(THR) 3Blocks 3-6-9 RPE8** 20' RPE5 +3'RPE8 Up+ 3' Down RPE5 +6' RPE8 UP+ 3' Down RPE5 +9' RPE7/8 Up +20' RPE5 Def. ***Su percorso collinare/trail***	***+ POTENZIAMENTO***	**(ER) 60' Easy "Hilly" Run** Corsa Collinare Facile RPE5		**(LR) 2h00'/2h15' Long Trail Run** Corsa Lunga Lenta (RPE5/6) ***circa 16/19Km - 600/700D+***
SETT. 10		11/01/2027	12/01/2027	13/01/2027	14/01/2027	15/01/2027	16/01/2027	17/01/2027
	TRESHOLD	**(ER) Easy Run 40-45min** 4Corsa Rigenerante RPE4/5		**(THR) 3 Z4/Blocks 10-8-6** 20' RPE5 +10'RPE8 rec. 3' RPE5 +8' RPE8 rec. 2' RPE5 +6' RPE8 in salita +20' RPE5 Def. ***Su percorso collinare/trail***	***+ POTENZIAMENTO***	**(ER) 65/70' Easy "Hilly" Run** Corsa Collinare Facile RPE5		**(LR)1h50'/2h00' Long Trail Run** 2h30' di Corsa Lunga Lenta (RPE5/6) ***circa 15-17Km - 500-600D+***
SETT. 11		18/01/2027	19/01/2027	20/01/2027	21/01/2027	22/01/2027	23/01/2027	24/01/2027
	TRESHOLD	**(ER) 40' Easy Run + Hill Sprint 8x10"** 40' di Corsa Facile RPE5 con sprint in salita da 10" con recupero camminando in discesa per 1'30". Terminare con altri 10' di Corsa Facile		**(THR) 28' Treshold - Diamond Flow** 20' RPE5 +4' RPE8 rec. 2' RPE5 +6' RPE8 rec. 2' RPE5 +8' RPE8 rec. 2' RPE5 +6' RPE8 rec. 2' RPE5 +4' RPE8 +20' RPE5 Def. ***Su percorso collinare/trail***	***+ POTENZIAMENTO***	**(ER) 70/80' Easy "Hilly" Run** Corsa Collinare Facile RPE5		**(LR) 1h30/1h40' Long Trail Run + 10' RPE7 finali** Corsa Lunga Lenta (RPE5/6) con gli ultimi 10' RPE7 ***consigliati 13-15Km - 400-500D+***
SETT. 12	Recovery Week QUALITA' NEUROMUSCOLARI VELOCITA'	25/01/2027 **(ER) 40' Easy Run** 40' di Corsa Facile RPE5 ***+ POTENZIAMENTO***	26/01/2027 **(ER) 45' Easy Run + 6X30" Strides** 45' di Corsa Facile RPE5 con 5 allunghi finali da 30" con recupero di 1' tra essi ***+ POTENZIAMENTO***	27/01/2027	28/01/2027 **(SR) Tech&Strong bis(4x)Reps** 20' Corsa Lenta RPE5 + 4x400m Ripetute in discesa (abbastanza) tecnica 4-7% - Rec. in salita di Corsa Lenta RPE4/5 + 3' Transizione Camminata/Jogging RPE4 + 4-6x30" Ripetute in salita 8/10% RPE9 - Rec. 2' camminata al punto di partenza 15' Corsa Lenta RPE4/5 di Defaticamento	29/01/2027 ***+ POTENZIAMENTO***	30/01/2027 **(LR) 1h10/20' Long Trail Run** Corsa Lunga Lenta (RPE5/6)	31/01/2027

SETTIMANA	FOCUS	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETT. 13	Picco ENDURANCE- Long Run	01/02/2027 (RE) Running Economic w/6x10" Hill Sprints 5' RPE5 +30' RPE6 +6x(30" RPE9 (in salita >10%) - recupero 1' RPE4/5) +15' RPE5+10' RPE5	02/02/2027	03/02/2027 (AE) The Best 2x(10-8-6) Tempo 15' Riscaldamento RPE5 + 2x(10-RPE7 /8' RPE7 /6 RPE7 - Rec 4' RPE5 / 3' RPE5) - Rec 5' tra le serie + 10' Defaticamento *Anche su percorso mosso*	04/02/2027 *+ POTENZIAMENTO*	05/02/2027 (ER) Easy "Hilly" Run 70/75 min Corsa Facile RPE5	06/02/2027	07/02/2027 (LR) 2h00'/2h15' Long Trail Run Corsa Lunga Lenta (RPE5/6) *circa 16/19Km - 600/700D+*
SETT. 14	ENDURANCE - Back-to-Back	08/02/2027 (ER) 40' Easy Regeneration Run 40' di Corsa Rigenerante RPE4/5	09/02/2027	10/02/2027 (TMP) 20-30-20 20' RPE5 + 30' RPE7 (Tempo Run) su percorso collinare/Trail + 20' RPE5 *Su percorso collinare/Trail*	11/02/2027	12/02/2027 (ER) Easy Run 60 min 60' di Corsa Facile RPE5	13/02/2027	14/02/2027 (AE) 3 RPE7 Blocks + Trail 20' Riscaldamento RPE5 + 3x(6' RPE7 / Rec 2' RPE5) + 45' Trail
SETT. 15	Tapering ENDURANCE - Richiamo Soglia	15/02/2027 (ER) 40' Easy Regeneration Run 40' di Corsa Rigenerante RPE4/5	16/02/2027	17/02/2027 (THR) 5x1000 20' Riscaldamento RPE5 + 5x5' RPE8 + 20' Defaticamento RPE5	18/02/2027 *+ POTENZIAMENTO*	19/02/2027 (ER) Easy Run 50 min 50' di Corsa Facile RPE5	20/02/2027	21/02/2027 (PRO) 1h' Easy Run + 10' RPE7 1h00' di Corsa Lenta (RPE5/6) + 10' Corsa Ritmo Medio RPE7
SETT. 16	Recovery&Race Week! GARA!	22/02/2027 (ER) 40' Easy Run 40' di Corsa Rigenerante RPE4/5	23/02/2027	24/02/2027 (AP) Hills Wkt 6x150m UP RPE9/150m.Rec DOWN RPE4/5 15' di Corsa Lenta RPE5 + 6x(150m RPE9 in salita (7/8%) + 150m RPE4/5 in discesa al punto di partenza) + 15' di Corsa Lenta RPE5	25/02/2027	26/02/2027 (ER) Easy Run 30 min 30' di Corsa Facile RPE5	27/02/2027	28/02/2027 **TDM 2027 · GARA!** **SHORT · 14 km · 600 D+**
POST GARA	Scarico post-gara	01/03/2027	02/03/2027 (ER) 40' Easy Regeneration Run 40' di Corsa Rigenerante RPE4/5	03/03/2027	04/03/2027 (ER) 45' Easy Run + 5X30" Strides 45' di Corsa Facile RPE5 con 5 allunghi finali da 30" con recupero di 1' tra essi	05/03/2027	06/03/2027	07/03/2027 (ER) 60' Easy Run 1h di Corsa Lenta (RPE5)

NOTA BENE	Per i collinari (Hilly) e le long trail run, scegli, di preferenza, un percorso tipo "up&down", con un susseguirsi continuo di salite e discese
PROVE PERCORSO	Le date delle prove del percorso TDM 2027 saranno comunicate dall'organizzazione.
FESTIVITÀ	Il 25 dicembre e il 1° gennaio sono lasciati liberi: le sedute di quelle settimane sono state anticipate.
LEGENDA	Sigle, intensità (RPE) e note sul potenziamento: vedi il foglio «Info e legenda».
LIVELLO	Quando trovi indicati due valori, opta per il primo se il tuo obiettivo è un TDM sopra 1h35'; per il secondo se punti a un TDM sotto 1h35'

NOTE GENERALI

Nota 1	**POTENZIAMENTO**	Si tratta di attività di potenziamento "a secco" da svolgere in realtà anche a casa a corpo libero e senza sovraccarichi. Esercizi consigliati (20')	Squat/Squat Jump - Step Up - Affondi camminati/Affondi con salto - Piegamenti con le braccia - Addominali "bicicletta" - Plank - Ponte per i glutei		
Nota 2	**STRETCHING**	Fare Stretching post allenamento, a freddo, post doccia almeno 3 volte a settimana	durata: 10'		
Nota 3	**MOBILITA' ARTICOLARE**	Prima di uscire, eseguire esercizi di mobilità articolare	durata: 5'		

LEGENDA WORKOUT

SIGLA	NOME	DESCRIZIONE	RITMO	FREQ. CARD.	RPE
(ER)	**Easy Run**	Corsa Lenta	Ritmo Lento	<73%	RPE5
(AP)	**Aerobic Power**	Workout finalizzati allo sviluppo del VO2Max/Potenza Aerobica	Ritmi massimali	95%	RPE9
(THR)	**Treshold Run**	Lavori in soglia anaerobica	Ritmi sostenibili per 1h/Tipicamente Ritmo gara 10k o leggermente superiore	87/93%	RPE8
(AE)	**Aerobic Endurance**	Lavori per lo sviluppo della Resistenza	Ritmo gara	73/80%	RPE6/7
(SR)	**Strenghtening Run**	Lavori di Potenziamento specifico			
(RE)	**Running Economy**	Lavori per lo sviluppo dell'economia di corsa			
(TMP)	**Tempo Run**	Blocchi di attività "sostenibile"	Ritmo sostenuto ma inferiore alla THR	80/87%	RPE7
(LR)	**Long Run**	Uscita lunga			
(SE)	**Speed**	Lavori di velocità / Fartlek			
(PRO)	**Progressive Run**	Corsa progressiva			

LEGENDA RPE – Grado di Sforzo Percepito

RPE	DESCRIZIONE	DETTAGLIO
1	**Recupero da fermi**	Recupero completo
2	**Camminata**	Camminata normale
3	**Camminata Veloce**	Camminata a passo svelto; Fit-Walking
4	**Jogging**	Corsa leggerissima
5	**Corsa Lenta**	Ritmo basso: si dovrebbe riuscire a respirare a bocca chiusa, o a parlare continuamente. Corsa rigenerante.

6	**Corsa Lenta Svelta – Ritmo Endurance**	Velocità che si può tenere per lunghissimo tempo senza andare in difficoltà, sia in gara che nelle uscite lunghe. Poco più veloce della classica corsa lenta.
7	**Ritmo Maratona / Aerobic Endurance**	Intensità moderata, ritmo Maratona su strada. Deve sempre essere “sotto soglia”, anche in salita, a costo di camminare.
8	**Soglia / Treshold**	Allenamenti in soglia. Intensità alta, ritmo 10 km su strada circa. si tratta di uno sforzo che si potrebbe tenere dai 40 ai 60minuti.
9	**Potenza Aerobica /Aerobic Power**	Sforzo di intensità altissima, solitamente in ripetute da max 4/5 minuti. Possiamo paragonarlo al ritmo da tenere in una 3 km su strada molto tirata.
10	**Anaerobico / Alattacido**	Velocità massima. Sforzi brevi da max 20/30 secondi.

RPE = Rate of Perceived Exertion, ovvero Grado di Sforzo Percepito.

CALCOLO DEI RITMI

Per determinare i tuoi ritmi usa il FOGLIO DI CALCOLO RANUCCI-MISEROCCHI (clicca qui)