

RACCOMANDAZIONI PER LA PREPARAZIONE FISICA

per

**i preparativi al corso di preselezione del
distaccamento d'esplorazione dell'esercito 10**

Edizione: 28.08.2015

Premessa

Le presenti raccomandazioni per la preparazione fisica sono finalizzate all'incremento delle prestazioni atletiche per il corso di preselezione del distaccamento d'esplorazione dell'esercito 10.

Le **prestazioni sportive minime per il corso di preselezione** sono:

- ☞ 10 trazioni alla sbarra;
- ☞ 60 addominali;
- ☞ 50 flessioni di braccia;
- ☞ 5km corsa in tenuta da sport in max. 24 minuti;
- ☞ 8km marcia con pacchettaggio (15kg) in tenuta militare in max. 58 minuti;
- ☞ 300m nuoto in costume da bagno in max. 10 minuti;
- ☞ 25km marcia con pacchettaggio (25kg) in tenuta militare (tempo di riferimento 3,5 h).

Nel capitolo 5 di questo documento sono descritte nel dettaglio le prestazioni minime per i test fisici e la loro esecuzione.

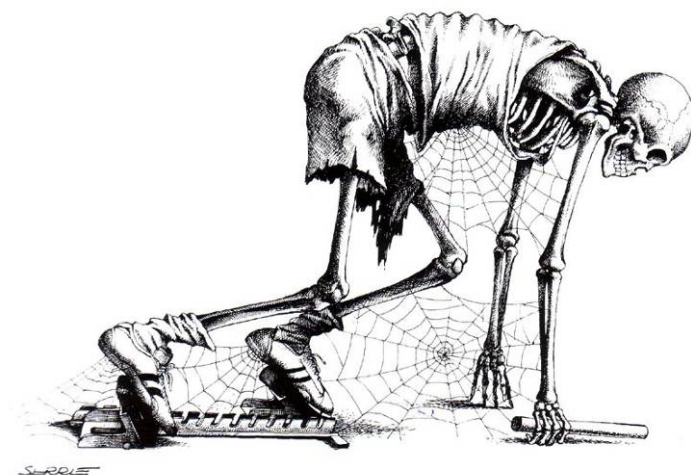
I suggerimenti per la preparazione fisica che seguono dovrebbero indirizzarla ad ottimali e mirati preparativi durante l'allenamento in vista delle prove di ammissione sportive. Sono pensati come aiuto e dovrebbero fornirle un certo numero di punti di riferimento.

Al fine di fornirle uno schema d'allenamento il più personalizzato possibile, troverà in questo documento i piani d'allenamento divisi in tre diverse categorie. Questa differenziazione dovrebbe permetterle, a seconda del suo stato di forma attuale, di cominciare o di proseguire con un programma d'allenamento mirato.

Onde definire l'intensità d'allenamento che le è più adatta è necessario un test di valutazione (Capitolo 1).

Naturalmente Lei potrà e dovrà allenarsi secondo le sue esigenze ed i propri bisogni. Si componga un programma d'allenamento personale secondo le sue necessità o continui a seguire la Sua attuale preparazione nel caso ciò le sembri più sensato.

Tenga sempre presente che il livello delle prestazioni fisiche nel proseguo della selezione sarà in costante aumento e che perciò la sua preparazione non si dovrà focalizzare unicamente sulle prestazioni minime richieste.



Contenuto

Premessa.....	2
1 Test di auto-valutazione.....	1
2 Consigli per gli allenamenti	5
2.1 Suggerimenti generici per gli allenamenti	5
2.2 Rinforzo muscolare	5
2.3 Corsa.....	8
2.4 Marcia.....	8
2.5 Allungamento	8
2.6 Nuoto.....	9
3 Piano settimanale	10
4 Unità d'allenamento per disciplina e per settimana.....	11
Sett 1	11
Sett 2	12
Sett 3	12
Sett 4	12
Sett 5	13
Sett 6	13
Sett 7	13
Sett 8	14
Sett 9	14
Sett 10	15
Sett 11	16
Sett 12	16

1 Test di auto-valutazione

Il test di auto-valutazione serve a determinare il vostro livello personale (A, B o C) in ogni disciplina. Queste differenti categorie dovrebbero permettere, a seconda dello stato di forma attuale, di cominciare o di continuare con un allenamento mirato. A dipendenza della prestazione fornita durante il test si potrà poi stabilire ed assolvere un programma d'allenamento personalizzato.

Le indicazioni dettagliate riguardanti l'esecuzione delle differenti discipline sono contenute nel capitolo 5. Cercate di seguirle precisamente durante l'esecuzione del test di auto-valutazione al fine di non falsare i risultati.

1.1 Esecuzione del test di auto-valutazione

Il test di auto-valutazione é distribuito su due giorni consecutivi e contiene le seguenti discipline:

Giorno 1	Giorno 2
<ul style="list-style-type: none">• Trazioni (pausa di circa 2 minuti)• Addominali (pausa di circa 2 minuti)• Flessioni di braccia (pausa di circa 30 minuti)• 5km corsa cross-country in tenuta sport (pausa di circa 4h)• 8km marcia commando in tenuta mimetica/ stivali cbt con pacchettaggio (15kg)	<ul style="list-style-type: none">• Nuoto (mattino presto) (pausa di circa 2h)• eventualmente 25km marcia commando in tenuta mimetica/stivali cbt con pacchettaggio (25kg)

Eseguite le differenti discipline nell'ordine sopraccitato e riportate il risultato ottenuto nelle seguenti tabelle.

Disciplina 1: Trazioni alla sbarra

Ripetizioni	Meno di 10	Minimo 10 (fino a 15)	Più di 16
Valutazione	Non raggiunge la prestazione richiesta	Raggiunge la prestazione richiesta	Supera chiaramente la prestazione richiesta
Livello	A	B	C

Indicazione:	Data:	Risultato:	Livello
Test di auto-valutazione:			
Test "di gara"*: (Settimana 10)			

*Il test „di gara“ verrà ripetuto alla decima settimana per valutare i progressi compiuti.

(in seguito pausa di circa 2 minuti)

Disciplina 2: Addominali

Ripetizioni	Meno di 60	Minimo 60 (fino a 85)	Più di 85
Valutazione	Non raggiunge la prestazione richiesta	Raggiunge la prestazione richiesta	Supera chiaramente la prestazione richiesta
Livello	A	B	C

Indicazione:	Data:	Risultato:	Livello
Test di auto-valutazione:			
Test "di gara": (Settimana 10)			

(in seguito pausa di circa 2 minuti)

Disciplina 3: Flessioni di braccia

Ripetizioni	Meno di 50	Minimo 50 (fino a 71)	Più di 71
Valutazione	Non raggiunge la prestazione richiesta	Raggiunge la prestazione richiesta	Supera chiaramente la prestazione richiesta
Livello	A	B	C

Indicazione:	Data:	Risultato:	Livello
Test di auto-valutazione:			
Test "di gara": (Settimana 10)			

(in seguito pausa di circa 30 minuti)

Disciplina 4: 5km corsa cross-country in tenuta sport

Tempo	Più di 24 minuti	24 (fino a 21) minuti	Meno di 21 minuti
Valutazione	Non raggiunge la prestazione richiesta	Raggiunge la prestazione richiesta	Supera chiaramente la prestazione richiesta
Livello	A	B	C

Indicazione:	Data:	Risultato:	Livello
Test di auto-valutazione:			
Test "di gara": (Settimana 10)			

(in seguito pausa di circa 4 ore)

Disciplina 5: 8km marcia commando in tenuta mimetica/stivali cbt con pacchetto (15kg)

Tempo	Più di 58 minuti	58 (fino a 53) minuti	Meno di 53 minuti
Valutazione	Non raggiunge la prestazione richiesta	Raggiunge la prestazione richiesta	Supera chiaramente la prestazione richiesta
Livello	A	B	C

Indicazione:	Data:	Risultato:	Livello
Test di auto-valutazione:			
Test "di gara": (Settimana 10)			

(in seguito pausa / riposo notturno di circa 7 ore)

Disciplina 6: nuoto 300m

Tempo	Più di 10 minuti	10 (fino a 6) minuti	Meno di 6 minuti
Valutazione	Non raggiunge la prestazione richiesta	Raggiunge la prestazione richiesta	Supera chiaramente la prestazione richiesta
Livello	A	B	C

Indicazione:	Data:	Risultato:	Livello
Test di auto-valutazione:			
Test "di gara": (Settimana 10)			

(in seguito pausa di circa 2 ore)

Disciplina 7: 25km marcia commando con tenuta mimetica/stivali cbt e pacchetto (25kg)

La tratta dei 25km in marcia commando **non** verrà eseguita nel test di auto-valutazione al fine di evitare un sovraccarico di lavoro. La sua capacità verrà testata in questo ambito nella marcia commando di 8km. Qualora volesse assolvere comunque questa prova, è valido, come valore indicativo per le prestazioni minime richieste, un tempo limite di al massimo 3.5 ore su di un percorso pianeggiante (a dipendenza delle condizioni del momento).

Indicazione:	Data:	Risultato:	Livello
Test di auto-valutazione:			
Test "di gara": (Settimana 10)			

1.2 Valutazione del test

A seconda dei risultati ottenuti nel test di auto-valutazione ora potrà compilare la seguente tabella con i rispettivi livelli (A fino a C) per ognuna delle discipline.

Disciplina	Livello personale	Indicazione della disciplina
Trazioni		KZ
Addominali		RB
Flessioni		LS
5km corsa		LAUF 1/2/3
8km marcia		MARSCH 1/2
Nuoto (300m)		SCHWIMMEN

Per la compilazione del programma d'allenamento può ora rilevare nelle liste settimanali (vedi pagina 11 e seguenti) il margine d'allenamento che corrisponde al suo livello di prestazione per ogni disciplina.

Esempio:

Leistungsstufen-Tabelle von Peter Muster:		
Disciplina	Livello personale	Indicazione della disciplina
Trazioni	C	KZ
Addominali	A	RB
Flessioni	B	LS
5km corsa	C	LAUF 1/2/3
8km marcia	C	MARSCH 1/2
Nuoto (300m)	B	SCHWIMMEN

Trainingsintensität pro Disziplin von Peter Muster:			
Woche 1	Stufe A	Stufe B	Stufe C
Lauf 1	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 2	4-5 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
Lauf 3	6-8 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	8-10 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min	10-12 km, 70% Leistung, Ausdehnen 10 Min
LS	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
RB	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
KZ	3x 4-8	3x 8-15	3x 15-25
Marsch 1	Mindestens 5 km (ohne Zusatzgewicht)	Mindestens 5 km (ohne Zusatzgewicht)	Mindestens 5 km (ohne Zusatzgewicht)
Marsch 2	-	-	-
Schwimmen	siehe Schwimmprogramm		

La distribuzione degli allenamenti nei diversi giorni della settimana deve avvenire secondo il piano settimanale che si trova a pagina 10!

Nel qual caso i suoi risultati dovessero superare il livello C, lei possiede una condizione fisica particolarmente buona. Le condizioni quadro per il superamento dei test sportivi del corso di preselezione sono presenti. Mantenga la propria preparazione fisica a questo livello e prosegua il lavoro secondo l'allenamento che ha svolto fino ad ora. Tenga presente il fatto che il livello delle prestazioni fisiche durante corso di selezione sarà in costante aumento e che dovrebbe perciò continuare a sviluppare le sue capacità di rendimento.

2 Consigli per gli allenamenti

La sequenza dei piani d'allenamento qui riportati è concepita in modo che Lei dovrebbe riuscire in dieci settimane a raggiungere le prestazioni minime che sono richieste nei test sportivi del corso di preselezione della durata di due giorni. Qui di seguito le forniamo ancora qualche importante consiglio per la messa in pratica degli allenamenti.

2.1 *Suggerimenti generici per gli allenamenti*




- Si nutra in maniera sana e beva abbastanza.
- Nel caso fosse fumatore diminuisca la propria dose giornaliera o smetta del tutto.
- Si attenga scrupolosamente agli obiettivi ed ai programmi d'allenamento.
- Per rendere gli allenamenti più stimolanti possono sempre essere integrati carichi di lavoro supplementari. Nel qual caso bisognerà però considerare che in seguito sono da pianificare nuove pause di rigenerazione adeguate.
- Durante gli allenamenti “di meno” significa spesso “di più”. Faccia perciò delle pause complete e non tralasci in nessun caso la rigenerazione. Troppo allenamento conduce ad una stagnazione dei miglioramenti.
- Cerchi in ogni modo di evitare un sovraccarico. Se Le sembrerà che le prestazioni richieste dal programma d'allenamento siano troppo esigenti si alleni di conseguenza ad un'intensità che le permette di sentirsi a proprio agio. È molto più sensato allenarsi in maniera costante e moderata che caricarsi in maniera eccessiva!
- Nel malaugurato caso in cui dovesse ferirsi o ammalarsi durante la preparazione, attenda la completa guarigione più uno o due giorni prima di riprendere.



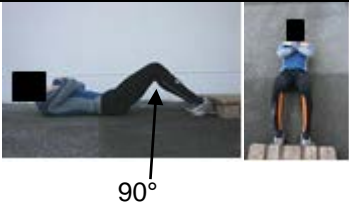

2.2 Rinforzo muscolare

- Frapponga tra le serie una pausa di 30-60 secondi (per esempio: indicazioni per le flessioni 4x10: 10 flessioni, pausa, 10 flessioni, pausa ecc. – fino ad eseguire quattro serie da dieci).
- Esegua sempre un riscaldamento prima di ogni sessione di rinforzo muscolare.
- Ponga attenzione ad un'esecuzione corretta di ogni esercizio secondo le descrizioni e le immagini.




Trazioni

Posizione di partenza	<ul style="list-style-type: none">• Presa alla larghezza delle spalle di modo che il dorso della mano sia rivolto verso di sé rispettivamente il palmo sia rivolto lontano de sé;• appeso, le braccia tese.	
Esecuzione	<ul style="list-style-type: none">• Sollevarsi fino a ch� il mento raggiunga l'altezza della sbarra;• in seguito ridiscendere lentamente fino a ritornare nella posizione di partenza.	
Consigli	<ul style="list-style-type: none">• Non inarcare la schiena;• contrarre la muscolatura dell'addome per raggiungere una posizione stabile.	
Varianti	<ul style="list-style-type: none">• Esegua le trazioni molto lentamente, sia nella fase di sollevamento che nella discesa;• le gambe possono venir incrociate all'altezza delle caviglie per aumentare la stabilit�.	

Addominali

Posizione di partenza	<ul style="list-style-type: none"> • Disteso sulla schiena, le scapole a contatto con il suolo, la testa sollevata (nessun contatto con il suolo); • le gambe formano un angolo di 90°; • i piedi sono fissati al suolo; • le braccia incrociate sul petto in maniera che le mani siano posate sulle spalle. 	
Esecuzione	<ul style="list-style-type: none"> • portarsi in posizione seduta senza prender slancio fino a che i gomiti possano essere posati sulle ginocchia; • ritornare quindi lentamente nella posizione di partenza. 	
Consigli	<ul style="list-style-type: none"> • Questo tipo di esecuzione porta un carico considerevole sulla colonna vertebrale. Perciò esegua assolutamente le addominali lentamente e in maniera controllata, senza strappi. 	

Flessioni

Posizione delle mani	<ul style="list-style-type: none"> • Steso sulla pancia, le mani posizionate nelle immediate vicinanze e all'altezza delle spalle (punto di misurazione: a metà del palmo della mano, articolazione della spalla). 	
Posizione di partenza	<ul style="list-style-type: none"> • Braccia tese; • le gambe ed il busto rimangono tesi e formano una linea retta; • lo sguardo è rivolto in ogni istante in avanti in orizzontale. 	
Esecuzione	<ul style="list-style-type: none"> • Dalla posizione di partenza le braccia sono da flettere in maniera che il busto (sterno) venga a trovarsi ad una distanza di 6cm dal suolo; • le gambe ed il busto rimangono tesi e formano una linea retta; • lo sguardo è rivolto in ogni istante in avanti in orizzontale; • ritorno alla posizione di partenza. 	
Varianti	<ul style="list-style-type: none"> • Per aumentare la difficoltà i piedi possono essere posti su di una piattaforma sollevata. 	
Consigli	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga costantemente lo sguardo rivolto in avanti. In questo modo anche i muscoli delle spalle e della schiena verranno sollecitati; • mantenga sempre le gambe ed il busto tesi formando una linea retta. Ciò si raggiunge contraendo la muscolatura delle natiche. 	

2.3 Corsa

- Utilizzi un abbigliamento adeguato e delle buone scarpe da corsa.
- Cominci lentamente e si alleni sempre con consapevolezza e con controllo. Utilizzi, se le è d'aiuto, un cardiofrequenzimetro onde attenersi ai valori di rendimento definiti per l'allenamento (per esempio 70% capacità = l'allenamento dovrebbe essere svolto con il 70% dell'intensità della capacità di sforzo massima = circa il 70% della frequenza cardiaca massima).
- Il "misto" è un allenamento adattato al terreno con cambiamenti di ritmo durante i quali si potrà regolare la durata dell'intensità a piacimento. Cerchi un terreno frastagliato che abbia dei rilievi irregolari. Mantenga indipendentemente dalle salite e dalle discese una velocità costante; ciò significa che in salita la prestazione da fornire sarà maggiore che in discesa. Nel qual caso non dovesse avere a disposizione nelle vicinanze un terreno con queste caratteristiche è possibile durante un allenamento con un'altimetria piana variare semplicemente la velocità.

2.4 Marcia

- I dati completi riguardo all'equipaggiamento per le prove da eseguire nella marcia le trovate al capitolo 5.
- Il peso supplementare lo si può variare, a seconda di ciò che le sembra più adatto. Si ricordi però che la marcia di 8km è da compiere con un carico di 15kg mentre quella di 25km con uno di 25. Su ciò orienti quindi i suoi allenamenti ed aumenti il carico lentamente ma costantemente.
- Il carico deve essere raggiunto senza prendere in conto vettovagliamento ed acqua o bevande. Il peso della sussistenza per la marcia sarà portato oltre al peso prescritto.
- Marci con delle calzature ben „formate“.
- Si alleni per le marce non solo su strada e su sentiero ma anche in cross-country e su leggere salite.
- Tracci su di una carta topografica un percorso e cerchi poi di seguirlo, orientandosi durante la marcia con cartina e bussola.

2.5 Allungamento

- Faccia imperativamente degli allungamenti dopo ogni allenamento. Contribuisce con ciò ad evitare infortuni ed ad aumentare, tramite una maggiore mobilità, la propria capacità di rendimento.
- Se desidera impostare una fase di allungamenti prima di una sessione d'allenamento allora la preceda con una piccola messa in moto.
- Badi durante gli allungamenti ad una respirazione controllata e regolare.
- Allunghi il muscolo lentamente fino al punto massimo, lo mantenga in posizione e dopo la conclusione abbandoni lentamente la posizione.
- Non allunghi oltre la soglia del dolore.
- Le consigliamo durante gli allungamenti di considerare le seguenti parti del corpo: muscolatura del polpaccio, posteriore, anteriore ed interna della coscia, del bacino e delle anche, del sedere, della schiena, laterale delle anche e del tronco, della parte superiore delle braccia, superiore del busto, delle spalle e del collo.

2.6 Nuoto

Il tempo limite per il superamento della prova di nuoto su di una distanza di 300m è di 10 minuti.

Nel piano d'allenamento il nuoto non viene considerato in maniera analoga agli altri elementi. Per un rendimento ottimale nel nuoto è necessaria in primis una buona tecnica. Nel caso si mostrino delle difficoltà in questa disciplina le consigliamo di cercare l'aiuto di un nuotatore più esperto. Con un miglioramento della tecnica è possibile un netto aumento nelle prestazioni.

Come tecnica di nuoto le consigliamo lo stile libero (Crawl) in quanto questo, se eseguito correttamente, è lo stile meno dispendioso dal punto di vista energetico.

Anche nel nuoto abbiamo preparato per Lei delle proposte d'allenamento per tre differenti livelli. Lo svolgimento è il seguente:

	Livello A	Livello B	Livello C
Messa in moto ¹	50-100m	100-200m	200-400m
Allenamento a piramide ²	25m, 25m, 50m, 50m, 25m, 25m	25m, 50m, 75m, 100m, 75m, 50m, 25m	25m, 50m, 75m, 100m, 125m, 150m, 125m, 100m, 75m, 50m, 25m
Resistenza ³	200-300m	400-600m	700 – 1000m
Ritorno alla calma ⁴	50-100m	100-200m	200-400m

¹ **Messa in moto:** velocità ridotta, concentrazione sull'esecuzione tecnica e sulla respirazione.

² **Allenamento a piramide:** nuotare la tratta ogni volta alla velocità massima, mantenendola costante dall'inizio alla fine. Dopo una breve pausa (di al massimo 1 minuto) cominciare la tratta successiva.

³ **Resistenza:** nuotare tutta la tratta al 70-80% della velocità massima senza interruzioni.

⁴ **Ritorno alla calma:** velocità molto ridotta, concentrazione sull'esecuzione tecnica e sulla respirazione.

3 Piano settimanale

In questo piano settimanale troverà in quale giorno quale disciplina dovrà allenare.

	Corsa	Muscolazione			Marcia	Nuoto
		Flessioni	Addominali	Trazioni		
Lunedì	Lauf 1	LS	RB	KZ		
Martedì	Libero					
Mercoledì	Lauf 2	LS	RB	KZ		
Giovedì					Marsch 1	
Venerdì	Lauf 3	LS	RB	KZ		Schwimmen
Sabato					Marsch 2	
Domenica	Libero					

4 Unità d'allenamento per disciplina e per settimana

Nei piani settimanali seguenti troverà quale margine d'allenamento corrisponde al suo livello di prestazioni per le diverse discipline. A seconda dei risultati ottenuti nel test di auto-valutazione può ora compilare i programmi settimanali prima di ogni nuova settimana con gli allenamenti a lei adatti.

Sett 1	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	4-5 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	8-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 2	4-5 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	8-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	8-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
LS	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
RB	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
KZ	3x 4-8	3x 8-15	3x 15-25
Marsch 1	Minimo 5 km (senza pesi supplementari)	Minimo 5 km (senza pesi supplementari)	Minimo 5 km (senza pesi supplementari)
Marsch 2	-	-	-
Schwimmen	Secondo il programma di nuoto (pagina 9)		

- **Evitate ad ogni costo un sovraccarico.**
- **Adatti il numero delle ripetizioni al suo livello.**
- **Qualora la sua prestazione le dovesse sembrare troppo esigente, la interrompa immediatamente appena non si sente più a suo agio.**
- **È molto più sensato allenarsi in maniera moderata e costante che caricarsi oltre le proprie possibilità.**

Sett 2	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	4-5 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km Misto, Allungamento 10 min.
Lauf 2	4-5 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	6-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	8-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-15 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
LS	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
RB	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
KZ	3x 4-8	3x 8-15	3x 15-25
Marsch 1	Minimo 8 km	Minimo 8 km	Minimo 8 km
Marsch 2	-	-	Minimo 10 km
Schwimmen	Secondo il programma di nuoto (pagina 9)		

Sett 3	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km Misto, Allungamento 10 min.
Lauf 2	4-5 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	6-8 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-15 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
LS	3x 20-30	3x 30-45	3x 40-60
RB	3x 25-35	3x 45-55	3x 60-70
KZ	3x 5-9	3x 9-15	3x 15-25
Marsch 1	Minimo 8 km	Minimo 8 km	Minimo 8 km
Marsch 2	-	Minimo 10 km	Minimo 10 km
Schwimmen	Secondo il programma di nuoto (pagina 9)		

Sett 4	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	6-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km Misto, Allungamento 10 min.
Lauf 2	4-6 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	6-8 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	8-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	12-18 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
LS	4x 20-30	4x 30-45	4x 40-60
RB	4x 25-35	4x 45-55	4x 60-70
KZ	4x 5-9	4x 9-15	4x 15-25
Marsch 1	Minimio 8 km	Minimio 10 km	Minimio 12 km
Marsch 2	Minimio 10 km	Minimio 12 km	Minimio 15 km
Schwimmen	Secondo il programma di nuoto (pagina 9)		

Sett 5	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	8-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km Misto, Allungamento 10 min.	12-15 km Misto, Allungamento 10 min.
Lauf 2	6-8 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	8-10 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	8-12 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	8-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	12-18 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
LS	4x 25-35	4x 35-50	4x 45-65
RB	4x 30-45	4x 50-65	4x 65-80
KZ	4x 6-10	4x 10-16	4x 16-25
Marsch 1	Minimio 10 km	Minimio 12 km	Minimio 15 km
Marsch 2	Minimio 10 km	Minimio 12 km	Minimio 18 km
Schwimmen	Secondo il programma di nuoto (pagina 9)		

Sett 6	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	8-10 km Misto, Allungamento 10 min.	10-12 km Misto, Allungamento 10 min.	12-15 km Misto, Allungamento 10 min.
Lauf 2	6-8 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	8-10 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	8-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	8-10 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	15-20 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
LS	4x 25-35	4x 35-50	4x 45-65
RB	4x 30-45	4x 50-65	4x 65-80
KZ	4x 6-11	4x 10-16	3x 16-25
Marsch 1	Minimio 12 km	Minimio 12 km	Minimio 15 km
Marsch 2	Minimio 15 km	Minimio 20 km	Minimio 25 km
Schwimmen	Secondo il programma di nuoto (pagina 9)		

Sett 7	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	10-12 km Misto, Allungamento 10 min.	12-15 km Misto, Allungamento 10 min.	15-20 km Misto, Allungamento 10 min.
Lauf 2	8-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-15 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	15-20 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	-	-	-
LS	4x 30-45	4x 40-55	4x 50-70
RB	4x 35-50	4x 55-65	4x 65-80
KZ	4x 7-12	4x 11-18	4x 18-25
Marsch 1	Minimio 8 km	Minimio 8 km	Minimio 8 km
Marsch 2	Minimio 20 km	Minimio 25 km	Minimio 25 km
Schwimmen	Secondo il programma di nuoto (pagina 9)		

Settimana di rigenerazione

Sett 8	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	4-5 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 2	4-5 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	Libero		
LS	<p style="text-align: center;">Libero</p> <p>(Pratichi comunque dello sport in scioltezza. Utilizzi il tempo per degli sport di compensazione come Inline-Skating, giochi di squadra, nuoto ecc. Nel qual caso la voglia di movimento dovesse restare in primo piano, la consideri una pausa e proceda di conseguenza in scioltezza.)</p>		
RB			
KZ			
Marsch 1			
Marsch 2			
Schwimmen			

Sett 9	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	12-15 km Misto, Allungamento 10 min.	12-15 km Misto, Allungamento 10 min.	15-20 km Misto, Allungamento 10 min.
Lauf 2	8-10 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	12-15 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	10-15 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	12-15 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	15-20 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
LS	4x 30-45	4x 40-55	4x 50-70
RB	4x 35-50	4x 55-65	4x 65-80
KZ	4x 8-12	4x 12-18	4x 18-25
Marsch 1	Minimio 12 km	Minimio 15 km	Minimio 18 km
Marsch 2	Minimio 25 km	Minimio 25 km	Minimio 25 km
Schwimmen	Secondo il programma di nuoto (pagina 9)		

Settimana in situazione di „gara“
(Attenzione: Marsch 1 al venerdì)

Sett 10	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	12-15 km Misto, Allungamento 10 min.	15-18 km Misto, Allungamento 10 min.	15-20 km Misto, Allungamento 10 min.
Lauf 2	8-10 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	10-12 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	12-15 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	5000m in meno di 24 min.	5000m in meno di 24 min.	5000m in meno di 24 min.
LS (Lunedì & Mercoledì)	3x 30-45	3x 40-55	3x 50-70
RB (Lunedì & Mercoledì)	3x 35-50	3x 55-65	3x 65-80
KZ (Lunedì & Mercoledì)	3x 8-13	3x 12-19	3x 18-25
LS (Venerdì)	1x50		
RB (Venerdì)	1x60		
KZ (Venerdì)	1x10		
Marsch 1 (Venerdì!)	8km Marcia con pacchettaggio di 15kg in meno di 58 minuti		
Marsch 2	25km Marcia con pacchettaggio di 25kg in meno di 3.5 ore		
Schwimmen	300m in meno di 10 minuti		

Risultati personali test „di gara“

Disciplina	Risultato	Prestazione minima
Corsa 3 (5000 m)		24 minuti
LS (Flessioni)		50
RB (Addominali)		60
KZ (Trazioni)		10
Marcia 1 (8 km)		58 minuti circa
Marcia 2 (25 km)		3.5 ore circa
Nuoto (300 m)		massimo 10 minuti

Quantifichi i suoi progressi confrontando i suoi risultati con le prestazioni fornite nel test di auto-valutazione iniziale (pagine 2-4).

Sett 11	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	12-15 km Misto, Allungamento 10 min.	15-20 km Misto, Allungamento 10 min.	18-22 km Misto, Allungamento 10 min.
Lauf 2	8-10 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	8-12 km, 85% Capacità, Allungamento 10 min.	8-12 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	12-15 km Misto, Allungamento 10 min.	12-15 km Misto, Allungamento 10 min.	15-20 km Misto, Allungamento 10 min.
LS	4x 30-50	4x 40-60	4x 55-75
RB	4x 35-55	4x 55-65	4x 65-80
KZ	4x 9-14	4x 13-20	4x 19-26
Marsch 1	Minimo 8 km	Minimo 8 km	Minimo 8 km
Marsch 2	Minimo 25 km	Minimo 25 km	Minimo 25 km
Schwimmen	Secondo il programma di nuoto (pagina 10)		

Settimana di rigenerazione

Sett 12	Livello A	Livello B	Livello C
Lauf 1	4-5 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	5-6 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 2	4-5 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	5-6 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.	6-8 km, 70% Capacità, Allungamento 10 min.
Lauf 3	Scarico		
LS	Scarico (Faccia comunque dello sport in scioltezza. Utilizzi il tempo per degli sport di compensazione come Inline-Skating, giochi di squadra, nuoto ecc. Nel qual caso la voglia di movimento dovesse restare in primo piano, la consideri una pausa e proceda di conseguenza in scioltezza.)		
RB			
KZ			
Marsch 1			
Marsch 2			
Schwimmen			
	Distanza media, nuoto in scioltezza		