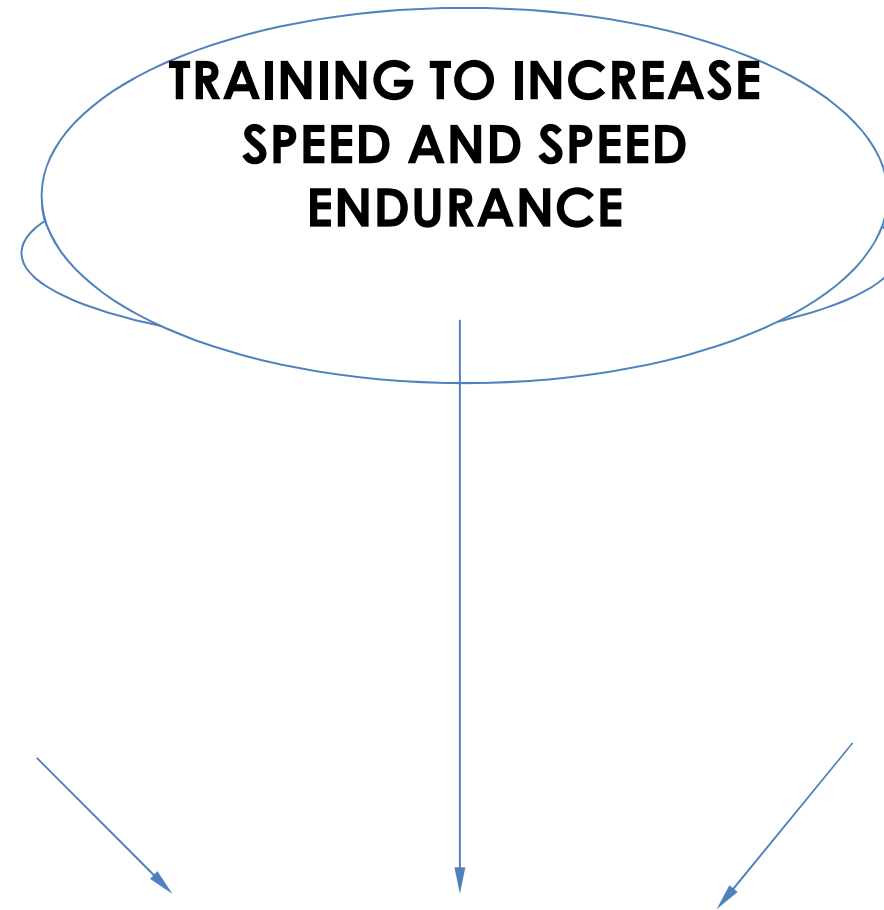


Professional eight hundred meters runner's athletic preparation. Training methods and periodization

Work done by Amel Tuka during 2015 season

Here presented 3 index to support the performance obtained



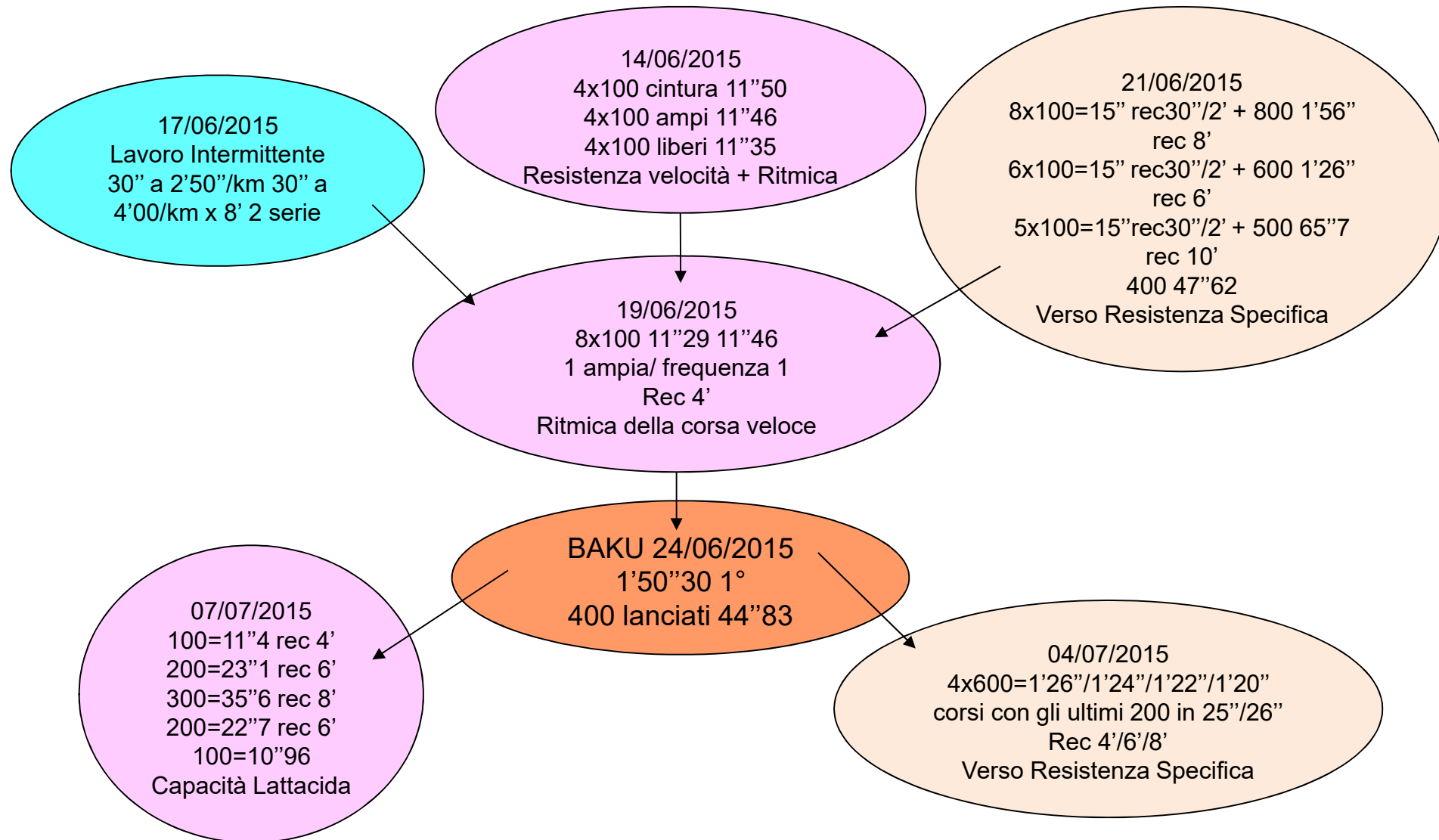
Competitions July 2015 Amel Tuka

Velenje
1/07/2015
1'44"19
1°class

Madrid
11/07/2015
1'43"83
1°class

Montecarlo
17/07/2015
1'42"51
1°class

Top physical condition June/July 2015 Amel Tuka



May 2015 Amel Tuka

13/05/2015
Variazioni alla Vel. Aer.
Max
2'/2'50km + 2'/4'00km x
24'

16/05/2015
Coordinazione ed Endurance della
Forza Veloce
6x100 salita 95% rec 4'/8'
4x100 con cintura in pista 95%
rec7' = 11'16/24

19/05/2015
2x3000 Intermittente
9'42" 9'44" :
30" 2'45/km 30" 4'00/km

22/05/2015
Verso la Resistenza Specifica
6x100 15" r.30"/2' + 1000 2'35"4 r.6'
6x100 15" r.30"/2' + 600 1'26"5 r.7'
6x100 15" r.30"/2' + 500 1'06"7
r.10'30"
400 libero in 47"24

26/05/2015
800m Salzburg
1'46"50

April 2015 Amel Tuka

09/04/2015

Verso la resistenza Specifica
3 serie di 8x100 15" r.30"/2' +
600: 1'30" + 200: 26" R. 3'/6'

17/04/2015

Verso la Resistenza Specifica
3x300=41" rec 2'/4'
3x300=40" rec 3'/5'
3x300=39" rec 4'

24/04/2015

Verso la Resistenza Specifica
2 serie di 8x100 15" r.30"/2' +
600: 1'28" + 200: 26" R. 2'/6'

14/04/2015

Dalla Potenza Aerobica alla Vel. Aer. Max
1200: 3'24" 1000: 2'45" 800: 2'08"
600: 1'32" 400: 55" Rec. 4'

20/04/2015

Forza Veloce/Resistente in Salita
6x100 95% rec. 4'/8' x 2 serie

28/04/2015

Test

1200 3'02"00

30/04/2015

Test

300 33"7

January 2015 Amel Tuka

12/01/2015

Da Pot. Aer. > Vel. Aer. Max

8x100 16" r.20"/2' + 1600: 4'50" r.3'
1200: 3'30" r.4'
1000: 2'52" r.4'
800: 2'14" r.3'
400: 1'02"

15/01/2015

Resistenza Forza Veloce

2x8x80 salita 90% r.1'30"/5'

22/01/2015

Da Pot. Aer. > Vel. Aer. Max

8x100 16" r.20"/2' + 1200: 3'27" r. 4'
1000: 2'50" r. 4'
800: 2'12" r. 4'
600: 1'34" r. 4'
400: 59"

18/01/2015

Lavoro a Blocchi

4x400 64" rec.1'/4'
4x300 46" rec 1'/4'
4x200 28" rec 1'

26/01/2015

Test 1200 3'05"80

29/01/2015

Test 300 34"9

Some examples weeks from
November 2014 to March 2015

Usaul week November 2014

Lunedì	3	A/ Riscald:+andature tecniche+rapidità 80 toccate + stretching+ 5x80mt in progressione veloce B/ 10'corsa facile 10' stretch.+variazioni: 4' a 160 batt+ 4' a 170batt+ 4' a 180batt= 12' x 3 =36' totali
Martedì	4	A/ Riscaldam+ Forza =60 es.di pot.gener. poi 8x½ sq x80kg +10x 1/2sq x60 kg +10x1/2sq jump x40/ kg: prima di ogni serie 4x 30 kg di panka / dopo ogni coppia 40skip calciato sotto poi dopo 10' di stretc. B/ B/ riscald.+2x8x100 (15"/15"5) rec 30" e 3'
Mercoledì	5	Corsa libera x 30'+ A.T. + 5 x80 sveltii poi stretching poi 20' a 165 battiti / 3'20" x km?
Giovedì	6	A/ 25' Risc. + 3x6x50 (al 95%) in salita del 10% rec al passo e 5' +stretch. B/ 45'/50' di corsa libera
Venerdì	7	20' di riscald + 1500 (3'20"/25" x km) +500 (4'/4'10"x km) x 3 +2000 sveltii : il tutto di seguito = 8 km totali quale tempo?
Sabato	8	A/ Forza come martedì scorso poi stretching B/ risc.+stretching+ 1' svelto+1' facile x 20'
Domenica	9	RISCALDAM.+ 10x100=15" rec 30" e AL TERMINE pausa 3'+ 20' corsi così: 10'a 3'50">45" +6' a 3'40">35"+4' a 3'30">25"

Usual week December 2014

Monday 15 december	A/ Risc + palestra: step alterati+flessioni+addominali+dorsali+molleggi piedi+glutei+bicipiti femorali. Dopo: 4xpanka x30kg+8x1/2 squat x 90kg + pankas + 10x1/2 squat lento x65kg + pankas + 10x1/2 squat jump x40kg + dopo ogni esercizio al castello 40 toccata di skip. B/ risc + 2x11x100m=15" rec 30" e 3'
Tuesday	A/ Risc: andature tecniche + 80 toccate svelte skipps + stretching + 5x80 in veloce progression B/ Risc 10' + stretching + variazioni: 6' a 170 battiti + 6' facili x 30'
Wednesday	A/ 30' corsa facile+ 2x7x80m sprint in salita al 10% al 95% della velocità massima. Rec camminando e 4' B/ corsa libera x 50'
Thursday	Variazioni libere x 50'
Friday	A = Risc.+ 12x 100 = 14"/14"5 rec camminando = bella tecnica!!! B= Risc. + 6x1000= 3'15" r.1'> 3'10" r. 90" > 3'05" r. 2' > 3'00" r. 3'> 2'55" r. 4' > Ultimo = ?
Saturday	A/ Risc.:+ Andature.+ 80 toccate svelte skipps + stretching+ 5x80mt in veloce progression B/ Risc. 10' stretch.+ variazioni: 6' at 170 battiti +6' facili x 30' tot
Sunday 21	Corsa libera x 25'+4x400 in: 66" r.1'>64"r.2'> 62" r.3' > 60" rec 5' tutto x 2 serie = Tot 8x400

Usual week January 2015

Saturday	17	A= corsa libera x 30'+ 12 x100= 15"5/16" rec. Camminando, controlla la tecnica!!! B=Risc.+ 2 serie di 5x300= 46" rec 1' > 44" rec 2' > 42" rec > 3' > 40" r 4'> ? REC 6' tra le 2 serie
Sunday	18	Corsa libera x 50'
Monday	19	A/ risc. +andature+80 toccata svelte skipps+stretching+5x80mt=veloce progressione ampia e rapida + 12' di stretching + variazioni: 5' a 165 batt+ 5' a 155batt+ 5' a 165batt..... x 25' B= risc.+ 12x 100 = 14"/14"5 rec camminando controlla la tecnica!!!
Tuesday	20	A= corsa libera x 30'+ 12 x100= 15"5/15" rec. camminando controlla la tecnica !!! B= corsa libera 20' +5x600= 1'39" r.2' > 1'36" r.3' > 1'33" r.4' > 1'30" rec. 5'> ultimo ? ?
Wednes.	21	A: risc. +andature+80 toccata svelte skipps+stretching+5x80mt=veloce progressione ampia e rapida B= corsa libera x 30'+ 12 x100= 15"5/15" rec camminando controlla la tecnica !!!
Thursday	22	Corsa libera x 55'/60'
Friday	23	A = risc.+ 12x 100 = 15"/15"5 reccamminando controlla la tecnica !!! B= risc.+ 4x1200= > 3'36" r. 3' > 3'33" r. 4' > 3'30" r.5' > ultimo ?

Usual week February 2015

Monday 23	A/Risc + palestra: step alterati+flessioni+addominali+dorsali+molleggi piedi+glutei+bicipiti femorali. Dopo: 4xpanka x30kg+8x1/2 squat x 90kg + panka+ 10x1/2 squat lento x65kg + panka + 10x1/2 squat jump x40kg + dopo ogniesercizio al castello 40 toccata di skip. B= risc + 2x11x 100mt=15" rec 30" e 3'
Tuesday 24	A= risc+2 serie di 4x100 al 90% della velocità massima in salita rec 2' e 5' B= corsa libera x 25'+ 1' veloci + 1' facili x 12= 24' tot
Wednes. 25	risc.+ 100= 11"5 rec 6' + 200= 23"/24" rec 8' + 300= 38"/39" rec 10'+200= ? r. 8'+ 100= ?
Thursday 26	Corsa libera x 50'
Friday 27	A/: risc. +andature+80 toccata svelte skipps+stretching+5x80mt=veloce progressione ampia e rapida B/ risc 10' stretch.+variazioni: : 5' a 155 batt+ 5' a 165batt+ 5' a 175batt= 15' x 2 =30' tot
Saturday 28 Sunday=rest	risc. + 300=40" rec 4'+ 400= 55" rec 6'+ 600=1'25" + 400= 54"/53" rec 6' + 300 = ?
Monday 2	risc + 5x150 mt so= 50 veloci+50 at 7"+50= veloci --- rec 6'/7'

Usual week March 2015

Monday 9	Run free x 50'
Tuesday 10	A/Risc + palestra: step alterati+flessioni+addominali+dorsali+molleggi piedi+glutei+bicipiti femorali. Dopo :4x Panka x30kg+6x1/2 squat lento x60kg +panka+8x1/2 squat Singolo x 90kg +panka+ 10x1/2 squat jump x 35kg +dopo ogniesercizio al castello 40 toccata di skip. B= risc + 2x11x 100mt=15" rec 30" e 3'
Wednes. 11	A= risc.+ 2x6x100 al 90% in salita rec camminando e 5' B= corsa libera x 50'
Thursday 12	A/: risc. +andature+80 toccata svelte skipps+stretching+5x80mt=veloce progressione ampia e rapida B/10' facili variazioni: 4' facili+ 6' a 170 batt x 4 quindi: x 40'
Friday 13	come lunedì
Saturday 14	A/risc. +andature+80 toccata svelte skipps+stretching+5x80mt=veloce progressione ampia e rapida B/variazioni: 6' facili+ 6' at 170 batt x 3 quindi: x 36'
Sunday 15	Corsa facile x 20+ stretching+ 2' veloci (3' x Km) + 1' facili (4'20" x km) x 8 serie = 24' tot consecutivi