

Allenamento 10 km intorno ai 4' al km

Impostato su 4 allenamenti a settimana (con l'indicazione di allenamenti opzionali) e sviluppato su 10 settimane

Periodo generale 1°/ 2° / 3° settimana

1° Settimana

Lun – 40' corsa facile (opzionale)

Mar – 30' riscaldamento + 10 allunghi facili su leggera salita + 15' di corsa facile in leggera progressione

Mer – 60' corsa facile (opzionale)

Gio – 20' riscaldamento + 20' variazioni 1'forte/1' piano + 10' def

Ven – 40' corsa facile (opzionale)

Sab – 30' riscaldamento + esercizi di potenziamento (squat, squat bulgari, balzi, etc), per un totale di 20' + 10' def

Dom – 70' corsa lunga a sensazione, preferibilmente su percorso mosso

2° settimana, uguale ma il lavoro del giovedì diventa: 30' variazioni 1'forte/1'piano

3° settimana, uguale ma il lavoro del giovedì diventa: 30' variazioni 2' forti/1' piano

4° settimana – scarico

Lun –

Mar – 40' corsa facile

Mer – 50' corsa facile

Gio – 60' corsa facile + qualche allungo

Ven –

Sab – 30' riscaldamento + 6/8 da 300 m, corsi a sensazione, ma forte, rec 1'30"

Dom – 60/70' corsa facile in leggera progressione

Periodo specifico

5° settimana

Lun – 40' corsa facile (opzionale)

Mar – 30' riscaldamento + 8/10 x 200 m su leggera salita + 10/15' def

Mer – 50' corsa facile (opzionale)

Gio – 20' riscaldamento + 8 x 2' rec 2'

Ven – 40' corsa facile

Sab – 40' corsa facile + ginnastica a corpo libero (squat, addominali, balzi)

Dom – 20' riscaldamento + 8 km, circa 15" più lenti del ritmo previsto per la gara + 10' def

6° settimana, uguale ma cambia il lavoro di giovedì, 8 x 3', recupero 2' e di domenica, 9 km, come sopra

7° settimana, uguale ma cambia il lavoro di martedì, dove i 200 si fanno in piano e di domenica, dove si fanno 10 km, come sopra

8° settimana – scarico, come la 4°

Periodo di forma

9° settimana

Lun – 40' corsa facile (opzionale)

Mar – 30' riscaldamento + 15' fartlek 30" forti / 30" piano + 10' def

Mer – 40' corsa facile (opzionale)

Gio – 20' riscaldamento + 8 x 800 m forti, recupero 2' + 10' def

Ven – 40' corsa facile (opzionale)

Sab – 30' corsa facile + 10 sprint brevi in salita + 10' def

Dom – 70' a sensazione con progressione forte (ultimi 2/3 km)

10° settimana

Lun – 40' corsa facile (opzionale)

Mar – 50' corsa facile

Mer – 30' riscaldamento + 10 x 300 m, rec 1'30" + 10' def

Gio – 60' corsa facile

Ven – 50' corsa facile

Sab – corsa pre-gara, o niente

Dom – **Gara 10 km**