



TABELLA ALLENAMENTO PER UNA 10 Km

Autore: Mattiazzi Gianni - www.olimpietlica.it

Settimana	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Domenica
1	C.L. 10/12 km + 5 ALL. 100 m	R.M. 6 x 1000 REC. 2' + R.V. 6 x 400 REC. 1'30"	C.L. 8 km + C.V. 4 Km	C.M. 12 Km
2	C.L. 10/12 km + 5 ALL. 100 m	R.V. 15 x 400 m REC. 1'30"	SCALETTA R.M. + R.L. 1/3/2/1/2 km REC. 2'/4'/3'/2'	C.L. 18 Km
3	C.L. 10/12 km + 5 ALL. 100 m	R.V. 10 x 400 m REC. 1'30" + R.M. 1 x 2 km	C.L. 10 km + P.R. 4 km	R.M. 4 x 2 km REC. 3'
4	C.L. 10/12 km + 5 ALL. 100 m	I.T. 15 x 200 m + REC. C.L. 200 m	C.L. 7 km + C.M. 3 km + C.V. 2 km	C.L. 16 Km + 10 ALL. 100 m
5	C.L. 10/12 km + 5 ALL. 100 m	SCALETTA R.M. + R.V. 3/2/2/1km/500/500 m REC. 4'/3'/3'/2'/1	C.L. 15 km	C.M. 8 Km + C.V. 4 km
6	C.L. 10/12 km + 5 ALL. 100 m	R.M. 6 x 1000 REC. 3' + R.V. 5 x 400 REC. 2'	C.L. 6 km + 5 ALL. 100 m	GARA

Legenda:

C.L.= corsa lenta

C.M.= corsa media

C.V.= corsa veloce

R.L.= ripetute lente

R.M.= ripetute medie

R.V.= ripetute veloci

I.T.= interval training

ALL.= allunghi

REC.= recupero

P.R.= progressivo

P.S. PRIMA di ogni seduta di ripetute fare esercizi di
mobilità articolare e riscaldamento 2/3 Km

DOPO defaticare 1/2 Km e fare dello stretching