

## Tabella Preparazione 10 Km - 8 Settimane - 4 Uscite

1^ Settimana		2^ Settimana		3^ Settimana		4^ Settimana	
Lun	CL 45' + CV 10'	Lun	CL 50' + CM 5' + CV 5'	Lun	CL 50' + CM 10'	Lun	CL 50'
Mar		Mar		Mar		Mar	
Mer	RM 8 x 500 Rec. 200 m	Mer	RM 10 x 500 Rec. 200 m	Mer	RM 5 x 1000 Rec. 200 m + CL 500 m + RM 4 x 500 Rec. 200 m	Mer	RM 4 x 1000 Rec. 600 m
Gio		Gio		Gio		Gio	
Ven	CL 30' + CM 25' + CV 5'	Ven	CL 60'	Ven	CL 30' + CM 30'	Ven	CL 30'
Sab		Sab		Sab		Sab	
Dom	CL 20' + CM 20' + CV 20'	Dom	RL 2 x 4000 Rec. 500 m + CL 1Km + RM 5 x 500 Rec. 200 m	Dom	CL 45' + CM 15' + CV 15'	Dom	RL 2 x 5000 Rec. 200 m (Gara 10/12 Km)
5^ Settimana		6^ Settimana		7^ Settimana		8^ Settimana	
Lun	CL 60' + CM 10'	Lun	CL 60'	Lun	CL 60' + CM 10'	Lun	CL 50' + CM 10'
Mar		Mar		Mar		Mar	
Mer	RL 3 x 2000 Rec. 200 m + Rec. 500 m + RM 4 x 500 Rec. 200 m	Mer	RL 2 x 3000 Rec. 200 m + Rec. 500 m + RM 4 x 500 Rec. 200 m	Mer	RL 1 x 3000 rec. 200 m + RL 1 x 2000 rec. 200 m + RL 1 x 1000 rec. 200 m	Mer	RL 1 x 2000 rec. 500 m + RM 1 x 1000 rec. 500 m + RM 1 x 500
Gio		Gio		Gio		Gio	
Ven	CL 50' + CM 5' + CV 5'	Ven	CL 40' + CM 10' + CV 10'	Ven	CL 60'	Ven	CL 20'
Sab		Sab		Sab		Sab	
Dom	3 x (CL 10' + CM 5' + CV 5')	Dom	3 x (CL 10' + CM 4' + CV 6')	Dom	RL 1 x 5000 rec. 200 m + RL 1 x 3000 rec. 200 m + RL 1 x 2000	Dom	<b>GARA 10 Km</b>

Nota: Prima e Dopo ogni Seduta d'Allenamento è necessario eseguire Esercizi di STRACING e di Mobilità Articolare.

Nota: Le Sedute dove sono presenti lavori di RIPETUTE devono essere preceduti da una fase di RISCALDAMENTO (CL 20'), e concluse con una fase di Defaticamento di almento 10'

**CL** Corsa Lenta  
**CM** Corsa Media  
**CV** Corsa Veloce o Corto Veloce

**RM5** Ripetute Medie 500 metri  
**RM1K** Ripetute Medie 1000 metri  
**RL2K** Ripetute Lunghe 2000 metri

**RL3K** Ripetute Lunghe 3000 metri  
**RL4K** Ripetute Lunghe 4000 metri  
**RL5K** Ripetute Lunghe 5000 metri