

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	GARA 10 Km

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