

10 KM

SETT.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
1	Riposo	10' riscaldamento + 45' C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + 7 Km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + 5 Km C.M.
2	Riposo	10' riscaldamento + 8 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscald. + 40' C.V., durante i 40' eseguire n. 4 variazioni di 2' seguite da 8' alla velocità costante della C.L.	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.L. + 4 allunghi
3	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + 5 km C.L. + 3 km C.P.	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.L. + 4 allunghi
4	Riposo	10' riscaldamento + 9 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + 40' C.V., durante i 40' eseguire n. 4 variazioni di 2' seguite da 8' alla velocità costante della C.L.	Riposo	10' riscaldamento + 6 km C.M.
5	Riposo	10' riscaldamento + 9 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' Riscaldamento + Prove ripetute lunghe 5 x 1000 mt con recupero tra i 1000 mt di 3' + 10' corsa blanda	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.V., durante i 50' eseguire n.8 variazioni di 1'30" - dopo i primi 5' di C.L. iniziare le variazioni di 1'30" intervallate da 4' di C.L. dopo ultima variazione finire con 5' C.L.
6	Riposo	10' riscaldamento + 10 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute brevi 10 X 400 mt con recupero tra i 400 mt di 2' + 10' corsa blanda defaticamento	Riposo	10' riscaldamento + 7 KM C.M.
7	Riposo	10' riscaldamento + 1h C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute lunghe 4 x 1500 mt con recupero tra i 1500mt di 3/4' + 10' corsa blanda	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.V., durante i 50' eseguire n. 8 variazioni di 300 mt – Fatti in questo modo: iniziare a correre 5' al ritmo C.L. poi variazione di 300 mt poi 4' al ritmo di C.L. ripetere per 8 volte dopo l'ultima variazione terminare fino a 50' al ritmo di C.L.
8	Riposo	10' riscaldamento + 11 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute brevi 8 x 500 mt con recupero tra i 500 mt di 2' + 10' corsa blanda defaticamento	Riposo	10' riscaldamento + 4 km C.L. + 6 km C.P.
9	Riposo	10' riscaldamento + 12 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute lunghe 3 x 2000 mt con recupero tra i 2000 mt di 3' + 10' corsa blanda	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.V., durante i 50' eseguire n.6 variazioni di 500 mt . Fatti in questo modo: iniziare a correre 5' al ritmo C.L. poi variazione di 500 mt poi 5' al ritmo di C.L. ripetere per 6 volte dopo l'ultima variazione terminare fino a 50' al ritmo di C.L.
10	Riposo	10' riscaldamento + 1h15' C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute brevi 8 x 600 mt con recupero tra i 600 mt di 2' + 10' corsa blanda defaticamento	Riposo	10' riscaldamento + 8 km C.M.
11	Riposo	10' riscaldamento + 12/14 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute lunghe 3000 2000 1000 mt con recupero tra le prove di 3' + 10' corsa blanda	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.V., durante i 50' eseguire n.8 variazioni di 1'30" – dopo i primi 5' di C.L. iniziare le variazioni di 1'30" intervallate da 4' di C.L. dopo ultima variazione finire con 5' C.L.
12	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute brevi 10 x 300 mt con recupero tra i 300 mt di 2' + 10' corsa blanda defaticamento	Riposo	10' riscaldamento + 6 km C.L. + 6 allunghi	10' riscaldamento + 30' C.L. + 6 allunghi	Riposo