

## TABELLA ALLENAMENTO 10 KM

VR= VELOCITA' DI RIFERIMENTO (è la velocità che si corre ad un ritmo inferiore al ritmo gara)

RG= RITMO GARA

settimana		attività	giorni
1	1°	60' lento	lun
	2°		mar
	3°	1h VR	mer
	4°		gio
	5°	2 km riscaldamento poi 4X1000m VR (rec 2',30")	ven
	6°		sab
	7°	12 Km lenti	dom
2	1°	40' lento	lun
	2°		mar
	3°	2 Km riscaldamento poi 10X500m RG (rec.1',30")	mer
	4°		gio
	5°	45' lento + 6' medio + 6' RG	ven
	6°		sab
	7°	14 Km (7 Km lenti + 7 Km medio)	dom
3	1°	45' lento	lun
	2°		mar
	3°	2 Km riscaldamento poi 6x1000m VR (rec. 2',30")	mer
	4°		gio
	5°	35' lento	ven
	6°		sab
	7°	16 Km a sensazione	dom
4	1°	35' lento	lun
	2°		mar
	3°	1X2000 lento (rec 4',00") poi 1X1000 medio (rec 2',30") poi 1X500 VR recupero totale di 4',00" poi 1X500 RG (rec 2',00) poi 1X1000 VR (rec 3',00) poi 1X2000 medio	mer
	4°		gio
	5°	40' lento	ven
	6°		sab
	7°	12 Km VR	dom
5	1°	40' lento	lun
	2°		mar
	3°	30' medio + 30'VR + 10' RG	mer
	4°		gio
	5°	6 x 1000 VR (rec. 3',00) + 6 x 500 RG (rec. 1',45")	ven
	6°		sab
	7°	25' lento + 20' VR + 15' RG	dom
6	1°	45' lento	lun
	2°		mar
	3°	6x 500 medio (rec. 1',45") poi 10X400 VR (rec 1',30") poi 12X200 RG (rec 1',15")	mer
	4°		gio
	5°	30' lento	ven
	6°		sab
	7°	test su gara di 10 Km	dom