

## CORRERE 10 KM IN 45 MINUTI

Il programma prevede 4 settimane di allenamento (4 allenamenti a settimana) per riuscire a correre una 10000 metri ad un ritmo di 4'30" Km . Alcuni allenamenti sono intensi (ripetute) per cui è necessario svolgere un buon riscaldamento prima. Dopo ogni allenamento sarebbe opportuno dedicarsi una decina di minuti all'esecuzione di esercizi di stretching e di scarico della colonna vertebrale

SETT/NA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	DOMENICA
1	<b>CORSA LENTA</b> 10 Km a 5' 00"	<b>RIPOSO</b>	Ripetute 3 * 1000 in 4'20" Recupero 600 mt in 3'15"	<b>RIPOSO</b>	<b>CORSA LENTA</b> 10 Km a 5' 00"	<b>Corsa Lenta</b> 12 Km a 5'00"
2	<b>RIPOSO</b>	<b>CORSA PROGRESSIVA</b> 3 Km a 5'00" 5 Km a 4'45" 2 Km a 4'30"	<b>RIPOSO</b>	<b>CORSA LENTA</b> 10 Km a 5' 00"	<b>RIPETUTE</b> 1*1000 in 4'20" Recupero 600 mt in 3'15" 1*2000 in 8'45" - 8'50" Recupero 1000 mt in 5'10" 1*1000 in 4'20" Recupero 600 mt in 3'15"	<b>CORSA LENTA</b> 14 Km a 5'00"
3	<b>RIPOSO</b>	<b>CORSA PROGRESSIVA</b> 2 Km a 5'00" 4 Km a 4'45" 4 Km a 4'30"	<b>RIPOSO</b>	<b>CORSA LENTA</b> 10 Km a 5' 00"	<b>RIPETUTE</b> 2*1000 in 4'20" Recupero 600 mt in 3'15" 1*2000 in 8'45" - 8'50" Recupero 1000 mt in 5'10" 2*1000 in 4'20" Recupero 600 mt in 3'15"	<b>CORSA PROGRESSIVA</b> 8 Km a 5'00" 4 Km a 4'30"
4	<b>CORSA LENTA</b> 8 Km a 5' 00"	<b>RIPOSO</b>	<b>CORSA LENTA</b> 6 Km a 5' 00"	<b>RIPOSO</b>	<b>CORSA LENTA</b> 5 Km a 5' 00"	<b>GARA</b>