

CORRERE 10 KM IN 50 MINUTI

Il programma prevede 4 settimane di allenamento (3 allenamenti a settimana) per riuscire a correre una 10000 metri ad un ritmo di 5' Km . Alcuni allenamenti sono intensi (ripetute) per cui è necessario svolgere un buon riscaldamento. Dopo ogni allenamento sarebbe opportuno dedicarsi una decina di minuti all'esecuzione di esercizi di stretching r di scarico della colonna vertebrale

SETT/NA	MARTEDI	GIOVEDI	DOMENICA
1	CORSA LENTA 10 Km a 6'00"	Ripetute 3 * 1000 in 4'50" Recupero 600 mt in 3'30"	Corsa Lenta 12 Km a 5'30"
2	PROGRESSIVA 3 Km a 5'40" 5 Km a 5'30" 2 Km a 5'10"	RIPETUTE 1*100 IN 4'50" Recupero 600 mt in 3'30" 1*2000 in 9'20" Recupero 1000 mt in 5'40" 1*1000 in 4'40" Recupero 600 mt in 3'30"	CORSA LENTA 14 Km a 5'30"
3	CORSA PROGRESSIVA 2 Km a 5'30" 4 Km a 5'15" 4 Km a 5'00"	RIPETUTE 2*1000 IN 4'40" Recupero 600 mt in 3'30" 1*2000 in 9'20" Recupero 1000 mt in 5'40" 1*1000 in 4'40" Recupero 600 mt in 3'30"	CORSA PROGRESSIVA 8 Km a 5'30" 4 Km a 5'00"
4	CORSA LENTA 8 Km a 5'00"	RIPETUTE 2*1000 IN 4'30" Recupero 600 mt in 3'30" 1*2000 in 9'20" Recupero 1000 mt in 5'40" 1*1000 in 4'20" Recupero 600 mt in 3'30"	CORSA PROGRESSIVA 8 Km a 5'30" 4 Km a 5'00"