



FISSARE UN OBIETTIVO

FASE 1

Usa l'[Hansons Training Pace Calculator](#) per inserire i ritmi seguenti. Ti serviranno come riferimento per i tuoi allenamenti settimanali e ti aiuteranno a ottenere il massimo da ogni sessione, garantendo che il tuo allenamento si concentri sulle zone giuste e in modo né troppo blando né eccessivo.

_____ : Il tuo obiettivo di tempo finale _____ : Il tuo ritmo target (RT)

_____ : Corsa lunga _____ : Ritmo per la 5k (da allenamento)

RIPASSA LA TERMINOLOGIA DA RUNNER

FASE 2

RITMO MEDIO: A questa velocità dovrebbe essere difficile fare conversazione, ma si tratta di un ritmo che puoi sostenere per 45-60 minuti, se necessario.

RITMO DI RECUPERO: Corsa semplice intervallata da scatti veloci e intensi; non c'è una velocità prevista, l'importante è che non ti fermi.

RISCALDAMENTO/DEFATICAMENTO: Corsa semplice con intervalli di corsa più brevi e più veloci per mantenere il corpo pronto a una nuova sessione, e corsa semplice per recuperare una volta terminato l'allenamento.

RIPOSO O CROSS-TRAINING: Riposo totale, oppure attività che escluda la corsa, come pesi, yoga, bicicletta ecc.

NOTA: In questi piani di allenamento, i minuti e i secondi sono indicati usando le virgolette: i minuti sono indicati con le virgolette singole, mentre i secondi con quelle doppie. (3' = 3 minuti, 45" = 45 secondi)

INIZIO DELL'ALLENAMENTO

FASE 3

NOTA: Tutti gli allenamenti di mar/gio includono un riscaldamento di 3 chilometri e un defaticamento da 3 chilometri



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETTIMANA 1	6 chilometri rilassati	5 x 1' in collina con discesa in stile jogging in 90" per recuperare	6 chilometri rilassati	8 chilometri "salita/discesa" Alternativa: 1 chilometro in salita al ritmo del passo, quelli in discesa con sforzo moderato	5 chilometri rilassati	Corsa lunga: 90'	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 2	8 chilometri rilassati	3 x 1' corsa veloce / 1' corsa rilassata 5 x 1' collina 3 x 30" veloce <hr/> 90" rilassata	8 chilometri rilassati	5 x 2 chilometro al passo <hr/> 60" recupero	6 chilometri rilassati	Corsa lunga: 90'	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 3	10 chilometri rilassati	3 x 2' corsa veloce / 1' corsa rilassata 2 x 90/60/30" collina 3 x 1' veloce / 1' rilassata	10 chilometri rilassati	11 chilometri a ritmo progressivo Iniziare in modo moderato e scendere di 5" ad ogni chilometro	Riposo o 5 chilometri rilassati	Corsa lunga: 1 ora e 45 minuti	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 4	6 chilometri rilassati	3 x 3' corsa veloce / 90" corsa rilassata <hr/> 6 x 45" collina	6 chilometri rilassati	13 chilometri con ritmo al passo aerobico +20" <hr/> 4 x 100m corsa veloce con 3' di recupero	Riposo o 5 chilometri rilassati	Corsa lunga: 1 ora e 45 minuti	Riposo o cross-training rilassato



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETTIMANA 5	8 chilometri rilassati	12 x 600m al ritmo target con altrettanto riposo Prendi velocità durante l'allenamento	10 chilometri rilassati	3 x 3/2/1' collina con sforzo crescente, riducendo gli intervalli	6 chilometri rilassati	Corsa lunga: 90'	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 6	11 chilometri rilassati	6 x 1k a ritmo 10k +5" con 2' riposo 8 x 400m a ritmo 5k con 90" riposo	10 chilometri rilassati	2 x ritmo da 3 chilometri con 3' di riposo tra ritmo da un chilometro 3 x 150m corsa veloce con 4' di recupero	6 chilometri rilassati	Corsa lunga: 1 ora e 45 minuti	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 7	11 chilometri rilassati	6 x 800m al ritmo da 5k poi 250m anche più veloce 1' recupero dopo 800, 4' recupero dopo 250	10 chilometri rilassati	11 chilometri a ritmo progressivo Iniziare in modo moderato e scendere di 5" ad ogni chilometro	8 chilometri rilassati	Corsa lunga: 1 ora e 45 minuti	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 8	11 chilometri rilassati	70' corsa come ti senti 9 x 100m veloci	11 chilometri rilassati	2x 3000/1600/1200/800/400/200 riposo da 4'/3'/2'/2'/2'/2' Inizia al ritmo del passo -15" e poi aumenta costantemente velocità	10 chilometri rilassati	Corsa lunga: 90'	Riposo o cross-training rilassato

