



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 1 chilometro e un defaticamento di 1 chilometro



5K · PIANO DI ALLENAMENTO PRINCIPIANTI SETTIMANA 9



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETTIMANA 1	Riposo o 30' di cross-training	5 x 1' in collina con discesa in stile jogging per recuperare	Riposo o 30' di cross-training	5 chilometri "salita/discesa" Alternativa: i chilometri in salita al ritmo del passo, quelli in discesa con sforzo moderato	5 chilometri o 30' di cross-training	30' rilassati	Riposo
SETTIMANA 2	Riposo o 30' di cross-training	3 x 1' corsa veloce / 1' corsa rilassata 3 x 1' collina	Riposo o 35' cross-training	3 x 1,6 chilometro al passo 2' recupero	5 chilometri rilassati	Corsa lunga: 35'	Riposo
SETTIMANA 3	Riposo o 30' di cross-training	3 x 2' corsa veloce / 1' corsa rilassata 3 x 1' collina	Riposo o 30' cross-training	5 chilometri a ritmo progressivo. Iniziare in modo moderato e scendere di 5" ad ogni chilometro	5 chilometri rilassati	Corsa lunga: 40'	Riposo
SETTIMANA 4	Riposo o 35' di cross-training	3 x 3' corsa veloce / 90" di riposo 3 x 45" collina	Riposo o 35' cross-training	5 chilometri con ritmo al passo aerobico +20" 3 x 100m corsa veloce con 3' di recupero	5 chilometri rilassati o 30' cross-training	Corsa lunga: 35'	Riposo



5K · PIANO DI ALLENAMENTO PRINCIPIANTI SETTIMANA 9



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETTIMANA 5	Riposo o 35' di cross-training	4 x 600m al Ritmo Target con altrettanto riposo	Riposo o 35' di cross-training	3 x 3/2/1' collina con sforzo crescente, riducendo gli intervalli	6 chilometri rilassati o 30' cross-training	Corsa lunga: 40'	Riposo
SETTIMANA 6	Riposo o 35' di cross-training	3 x 1k a ritmo 10k + 5" con 2' riposo 4 x 400m a ritmo 5k con 90" riposo	Riposo o 35' di cross-training	2 x 2 chilometri al passo con 3' di riposo 3 x 100m corsa veloce con 4' di recupero	5 chilometri rilassati o 30' cross-training	Corsa lunga: 45'	Riposo
SETTIMANA 7	Riposo o 35' di cross-training	3 x 1k a ritmo 10k + 5" con 2' riposo 4 x 400m a ritmo 5k con 90" riposo	Riposo o 35' di cross-training	2 x 2 chilometri al passo con 3' di riposo / 3 x 100m corsa veloce con 4' di recupero	5 chilometri rilassati o 35' cross-training	Corsa lunga: 50'	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 8	Riposo o 35' di cross-training	40' corsa come ti senti 5 x 100m veloci	Riposo o 40' di cross-training	1200/800/200m riposo 3'/2'/2'/2' ritmo: RT+2"/5k/5k-3"/ corsa veloce	6 chilometri rilassati o 35' cross-training	Corsa lunga: 45'	Riposo



GIORNO
DELLA
GARA!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.