



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 2,4 chilometri e un defaticamento da 2,4 chilometri

10K · PIANO DI ALLENAMENTO PRINCIPIANTI SETTIMANA 9



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETTIMANA 1	5 chilometri rilassati	5 x 1' in collina con discesa in stile jogging per recuperare	5 chilometri rilassati o 30' cross-training	6 chilometri "salita/ discesa" alternata: i chilometri in salita al ritmo del passo, quelli in discesa con sforzo moderato	5 chilometri o 30' di cross-training	Corsa lunga: 45'	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 2	5 chilometri rilassati	3 x 2' corsa veloce / 1' corsa rilassata 2 x 90/60/30" collina	6 chilometri rilassati o 35' cross-training	3 x 1,6 chilometri al passo e 2' recupero	5 chilometri rilassati	Corsa lunga: 55'	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 3	6 chilometri rilassati	3 x 2' corsa veloce / 1' corsa rilassata 2 x 90/60/30" collina	6 chilometri rilassati o 30' cross-training	6 chilometri a ritmo progressivo Iniziare in modo moderato e scendere di 5" ad ogni chilometro	5 chilometri rilassati	Corsa lunga: 55'	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 4	6 chilometri rilassati	3 x 2' corsa veloce / 1' corsa rilassata 2 x 90/60/30" collina	6 chilometri rilassati o 30' cross-training	6 chilometri a ritmo progressivo Iniziare in modo moderato e scendere di 5" ad ogni chilometro	5 chilometri rilassati	Corsa lunga: 55'	Riposo o cross-training rilassato



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETTIMANA 5	8 chilometri rilassati	8 x 600m al ritmom target con altrettanto riposo	6 chilometri rilassati o 35' cross-training	3 x 3/2/1' collina con sforzo crescente, riducendo gli intervalli	6 chilometri rilassati	Corsa lunga: 60'	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 6	8 chilometri rilassati	4 x 1k a RT-5" con 2' riposo 4 x 400m al ritmo da 5k con 90" di riposo	6 chilometri rilassati o 35' cross-training	2 x ritmo da 3 chilometri con 3' di riposo tra 3 x 150m veloce con 4' di recupero	6 chilometri rilassati	Corsa lunga: 60'	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 7	8 chilometri rilassati	4 x 800m al ritmo da 5k 1' recupero dopo 800, 4' recupero dopo 250	8 chilometri rilassati o 40' cross-training	8 chilometri a ritmo progressivo Iniziare in modo moderato e scendere di 5" ad ogni chilometro	6 chilometri rilassati	Corsa lunga: 65'	Riposo o cross-training rilassato
SETTIMANA 8	8 chilometri rilassati	50' corsa come ti senti 9 x 100m veloci	8 chilometri rilassati o 40' cross-training	1600/1200/800/400/200m riposo 3'/2'/2'/2' Passo: 10k/10k/5k/5k-3"/veloce	10 chilometri rilassati	Corsa lunga: 90'	Riposo o cross-training rilassato

