



**iM**puls

**Programma di allenamento:  
10 chilometri per  
la prima volta**

# Programma di allenamento: 10 chilometri per la prima volta

## Fase introduttiva (settimana 1 – 4)

Settimana	Giorno	Allenamento
1	Lu	3 x 10 min fondo lento, intervallate da 2 min camminata veloce, ginnastica di rafforzamento
	Gi	30 min fondo lento, ginnastica di rafforzamento
	Sa	60 min disciplina alternativa
2	Lu	2 x 15 min fondo medio, intervallate da 2 min camminata veloce, ginnastica di rafforzamento
	Gi	35 min fondo lento, ginnastica di rafforzamento
	Sa	65 min disciplina alternativa
3	Lu	2 x 20 min fondo lento, intervallate da 2 min camminata veloce, ginnastica di rafforzamento
	Gi	70 min disciplina alternativa
	Sa	Test di corsa 5km
4	Lu	75 min disciplina alternativa, ginnastica di rafforzamento
	Gi	2 x 20 min fondo medio, intervallate da 1 min camminata veloce
	Sa	75 min disciplina alternativa

## Fase di costruzione (settimana 5 – 8)

Settimana	Giorno	Allenamento
5	Lu	10 min fondo lento, 10 min Fartlek, 10 min fondo lento, ginnastica di rafforzamento
	Me	5 x 10 min fondo medio, intervallate da 2 min camminata veloce
	Ve	40 min fondo lento, 2 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Sa	10 min fondo lento, 10 min fondo veloce, 10 min fondo lento, ginnastica di rafforzamento
6	Lu	5 x 10 min fondo lento, tra le ripetizioni 1 min camminata veloce
	Me	45 min fondo lento, 2 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Ve	80 min disciplina alternativa
	Sa	10 min fondo lento, 30 min fondo medio, ginnastica di rafforzamento
7	Lu	2 x 25 min fondo lento, tra le ripetizioni 2 min camminata veloce, 3 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Me	Test di corsa 5 km
	Sa	85 min disciplina alternativa
	Do	45 min fondo lento, ginnastica di rafforzamento
8	Lu	90 min disciplina alternativa
	Me	oppure 45 min fondo lento, ginnastica di rafforzamento
	Ve	95 min disciplina alternativa
	Sa	105 min Long Jog, ginnastica di rafforzamento

## Fase agonistica (settimana 9 – 12)

Settimana	Giorno	Allenamento
9	Lu	10 min fondo lento, intervalli di 8 × 300 m alternando 2 min camminata, 10 min fondo lento
	Me	3 × 20 min fondo lento, intervallate da 1 min camminata veloce, ginnastica di rafforzamento
	Gi	60 min fondo lento, 3 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Sa	100 min disciplina alternativa
10	Lu	10 min fondo lento, 10 min fondo medio, 10 min fondo veloce, 10 min fondo lento, ginnastica di rafforzamento
	Me	10 min fondo lento, 20 min Fartlek, 10 min fondo lento
	Ve	65 min fondo lento, 3 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Sa	100 min disciplina alternativa
11	Lu	10 min fondo lento, 50 min fondo medio, ginnastica di rafforzamento
	Me	10 min fondo lento, intervalli 5 × 300 m alternati da 1 min camminata, 10 min fondo lento
	Sa	70 min fondo lento, 3 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Do	100 min disciplina alternativa
12	Lu	15 min fondo lento, 15 min fondo veloce, 15 min fondo lento, ginnastica di rafforzamento
	Me	60 min disciplina alternativa
	Ve	30 min fondo lento, 3 allunghi
	Sa	<b>Gara 10 km</b>

Dopo la 12°. settimana potete proseguire con il programma seguente, cioè quando, non solo dominate la distanza dei 10km ma desiderate correre più velocemente (vedi «migliorare il tempo sui 10 chilometri: che tentazione»).