

iMpuls

**Programma di allenamento:
Migliorare il tempo
sui 10 chilometri**



Programma di allenamento: Migliorare il tempo sui 10 chilometri

Fase introduttiva (settimana 1 – 4)

Settimana	Giorno	Allenamento
1	Lu	15 min fondo lento, 30 min fondo medio, 15 min fondo lento
	Me	45 min fondo lento, 2 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Gi	60–120 min disciplina alternativa
	Sa	75 min Long Jog, ginnastica di rafforzamento
2	Lu	15 min fondo lento, 20 min fondo veloce, 15 min fondo lento
	Me	50 min fondo lento, 2 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Gi	60–120 min disciplina alternativa
	Sa	80 min Long Jog, ginnastica di rafforzamento
3	Lu	Intervalli 3 × 400 m/1000 m (alla velocità di gara dei 10km o un po' più veloce), alternati da pausa-footing della metà della distanza
	Me	45 min fondo lento, 2 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Gi	15 min fondo lento, 30 min fondo veloce, 10 min fondo lento
	Sa	Test di corsa 5km
4	Lu	60–120 min disciplina alternativa
	Me	60 min fondo lento, 2 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Gi	60–120 min disciplina alternativa
	Sa	85 min Long Jog, ginnastica di rafforzamento

Fase di costruzione (settimana 5 – 8)

Settimana	Giorno	Allenamento
5	Lu	15 min fondo lento, Intervalli 10 × 400 m (alla velocità di gara dei 10km o un po' più veloce), alternati da 1 min pausa di camminata, 15 min fondo lento
	Me	65 min fondo lento, 3 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Gi	60–120 min disciplina alternativa
	Ve	(o per esperti: 15 min fondo lento, 30 min fondo veloce, 15 min fondo lento)
	Sa	95 min Long Jog, ginnastica di rafforzamento
6	Lu	15 min fondo lento, Fartlek (alla velocità di gara dei 10km o un po' più veloce) 1 min, 3 min, 5 min, 3 min, 1 min, intervallati da pausa-footing della stessa durata, 15 min fondo lento
	Me	70 min corsa di resistenza media, 3 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Gi	60–120 min disciplina alternativa
	Ve	(o per esperti: 15 min fondo lento, 15 min fondo veloce, 15 min fondo lento)
7	Sa	100 min Long Jog, ginnastica di rafforzamento
	Lu	15 min fondo lento, 25 min Fartlek svedese lungo, 10 min fondo lento
	Me	75 min fondo lento, 3 allunghi, ginnastica di rafforzamento
8	Gi	60–120 min disciplina alternativa
	Sa	Test di corsa 5km
	Lu	60–120 min disciplina alternativa
8	Me	60 min corsa di resistenza media, 3 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Sa	105 min Long Jog, ginnastica di rafforzamento

Fase agonistica (settimana 9 – 12)

Settimana	Giorno	Allenamento
9	Lu	15 min fondo lento, Intervalli in salita 10 × 2 min, tornare giù correndo, 15 min fondo lento
	Me	60 min fondo medio-leggero su terreno misto, 4 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Gi	60–120 min disciplina alternativa
	Ve	(o per esperti: 15 min fondo lento, 15 min fondo veloce, 15 min fondo lento)
	Sa	110 min Long Jog, ginnastica di rafforzamento
10	Lu	15 min fondo lento, 30 min Fartlek svedese lungo, 15 min fondo lento
	Me	45 min fondo lento, 15 min corsa di resistenza veloce, 4 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Gi	60–120 min disciplina alternativa
	Ve	(o per esperti: 15 min fondo lento, 5 × 3 min corsa in salita, tornare giù correndo, 15 min fondo lento)
	Sa	100 min Long Jog, ginnastica di rafforzamento
11	Lu	15 min fondo lento, Intervalli di 10 × 400 m (alla velocità di gara dei 10km o un po' più veloce), alternati da 2 min pausa di camminata, 15 min fondo lento
	Me	15 min fondo lento, 45 min corsa di resistenza media, 4 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Gi	60–120 min disciplina alternativa
	Sa	60 min fondo medio-leggero, 4 allunghi, ginnastica di rafforzamento
12	Lu	15 min fondo lento, Fartlek 4 × 5 min (alla velocità di gara dei 10km o un po' più veloce), alternati da 2 min pausa-footing, poi 2 × 2 min, intervallati da 1 min pausa-footing, 15 min fondo lento
	Me	45 min fondo medio-veloce, 3 allunghi, ginnastica di rafforzamento
	Ve	20–30 min fondo lento, 3 allunghi
	Do	Gara 10 km