

Svolgere sempre riscaldamento composto da 10' corsa lenta e 5' mobilità articolare,  
Concludere l'allenamento con 10' di stretching.

### Settimana 1 e 2

#### Allenamento 1 (Pista)

30' alternando 8' fondo lento + 2' (velocità di riferimento)

#### Allenamento 2

40' fondo lento

#### Allenamento 3 (Pista)

30" (ritmo ripetute brevi) 2' fondo lento x 7 volte

### Settimana 3

#### Allenamento 1 (Pista)

1' (ritmo ripetute brevi) + 2' fondo lento x 8 volte

#### Allenamento 2

40' fondo lento

#### Allenamento 3 (Pista)

10' fondo medio + 5' fondo lento x 2 volte

#### Allenamento 4

40' fondo lento

### Settimana 4

#### Allenamento 1 (Pista)

3' (ritmo velocità di riferimento) + 3' fondo lento x 4 volte

#### Allenamento 2

45' fondo lento

#### Allenamento 3 (Pista)

1' (ritmo ripetute brevi) + 1.30" fondo lento x 10 volte

### Settimana 5

#### Allenamento 1 (Pista)

15' fondo medio + 5' fondo lento x2 volte

#### Allenamento 2

1h 10' fondo lungo lento

#### Allenamento 3 (Pista)

4' (ritmo ripetute lunghe) + 3' fondo lento x4 volte

Allenamento 4  
45' fondo lento

### Settimana 6

Allenamento 1 (Pista)  
1' (ritmo ripetute brevi) + 1' fondo lento x12 volte

Allenamento 2  
50' fondo lento

Allenamento 3 (Pista)  
6' (velocità di riferimento) 4' fondo lento x4 volte

### Settimana 7

Allenamento 1 (Pista)  
1' (ritmo ripetute brevi) + 1' fondo lento x15 volte

Allenamento 2  
50' fondo lento

Allenamento 3 (Pista)  
15' fondo medio + 5' fondo lento x2 volte

Allenamento 4  
1h 15' fondo lungo lento

### Settimana 8

Allenamento 1 (Pista)  
4' (ritmo ripetute lunghe) + 3' fondo lento x4 volte

Allenamento 2  
1h 20' fondo lungo lento

Allenamento 3 (Pista)  
30' fondo medio

### Settimana 9

Allenamento 1 (Pista)  
2' (ritmo ripetute brevi) + 1' fondo lento x8 volte

Allenamento 2  
60' fondo lento

Allenamento 3 (Pista)  
30' fondo medio

Allenamento 4  
1h 20' fondo lungo lento

Settimana 10 (Scarico)

Allenamento 1  
35' fondo lento

Allenamento 2  
45' fondo lento

Allenamento 3  
35' fondo lento

GARA 10 KM