

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

10 km fondo lento

#### Allenamento 3 (Pista)

3km fondo lento + 5x200m (ritmo ripetute brevi) recupero 1'30" fondo lento

### Settimana 3

#### Allenamento 1 (Pista)

Fondo progressivo: 9' fondo lento + 4' fondo medio + 2' fondo veloce (vel. di riferimento) x 2 volte

#### Allenamento 2

10 km fondo lento

#### Allenamento 3 (Pista)

Fondo progressivo: 9' fondo lento + 5' fondo medio + 3' fondo veloce (vel. di riferimento) x 2 volte

#### Allenamento 4

14 km fondo lento

### Settimana 4

#### Allenamento 1 (Pista)

5 x 1km (ritmo ripetute lunghe) recupero 2'30" fondo lento

#### Allenamento 2

12 km fondo lento

#### Allenamento 3 (Pista)

3km fondo lento + 4x400m (ritmo ripetute brevi) recupero 1'30" fondo lento

### Settimana 5

#### Allenamento 1 (Pista)

2km fondo lento + 4x800m (ritmo ripetute brevi) recupero 1'30" fondo lento

#### Allenamento 2

15 km fondo lento

#### Allenamento 3 (Pista)

3 x 2km (ritmo ripetute lunghe) recupero 3' fondo lento

Allenamento 4

15' fondo medio + 5' fondo lento x 3 volte

Settimana 6

Allenamento 1 (Pista)

4 x 1,5 km (Ritmo ripetute lunghe) recupero 2'45" fondo lento

Allenamento 2

16 km fondo lento

Allenamento 3 (Pista)

3km fondo lento + 5x200m (ritmo ripetute brevi) recupero 1'30" fondo lento

Settimana 7

Allenamento 1 (Pista)

2km fondo lento + 4x400m (ritmo ripetute brevi) recupero 1'30"

Allenamento 2

12 km fondo lento

Allenamento 3 (Pista)

(3 x 400m (ritmo ripetute brevi) recupero 1'45" fondo lento) x 2 volte) 3' recupero tra i blocchi

Allenamento 4

16 km fondo lento

Settimana 8

Allenamento 1 (Pista)

5x800m (ritmo ripetute brevi) recupero 2' fondo lento

Allenamento 2

16 km fondo lento

Allenamento 3 (Pista)

Fondo progressivo: 7' fondo lento + 5' fondo medio + 3' fondo veloce (vel. di riferimento) x 2 volte

Settimana 9

Allenamento 1 (Pista)

8x400m (ritmo ripetute brevi) recupero 1' camminata

Allenamento 2

20' fondo medio + 5' fondo lento x 3 volte

Allenamento 3 (Pista)

4x800m (ritmo ripetute brevi) recupero 2' fondo lento

Allenamento 4  
20 km fondo lungo lento

Settimana 10 (Scarico)

Allenamento 1  
10 km fondo lento

Allenamento 2  
8 km fondo lento

Allenamento 3  
10 km fondo lento

**GARA 21 KM**