

10 KM							
SETT.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	Riposo	10' riscaldamento + 45' C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + 7 Km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + 5 Km C.M.	Riposo
2	Riposo	10' riscaldamento + 8 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscald.+ 40' C.V., durante i 40' eseguire n. 4 variazioni di 2' seguite da 8' alla velocità costante della C.L.	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.L. + 4 allunghi	Riposo
3	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + 5 km C.L. + 3 km C.P.	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.L. + 4 allunghi	Riposo
4	Riposo	10' riscaldamento + 9 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + 40' C.V., durante i 40' eseguire n. 4 variazioni di 2' seguite da 8' alla velocità costante della C.L.	Riposo	10' riscaldamento + 6 km C.M.	Riposo
5	Riposo	10' riscaldamento + 9 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' Riscaldamento + Prove ripetute lunghe 5 x 1000 mt con recupero tra i 1000 mt di 3' + 10' corsa blanda	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.V., durante i 50' eseguire n.8 variazioni di 1'30" - dopo i primi 5' di C.L. iniziare le variazioni di 1'30" intervallate da 4' di C.L. dopo ultima variazione finire con 5' C.L.	Riposo
6	Riposo	10' riscaldamento	Riposo	10' riscaldamento + Prove	Riposo	10' riscaldamento + 7 KM C.M.	Riposo

10 KM							
SETT.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		+ 10 km C.L. + 4 allunghi		ripetute brevi 10 X 400 mt con recupero tra i 400 mt di 2' + 10' corsa blanda defaticamento			
7	Riposo	10' riscaldamento + 1h C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute lunghe 4 x 1500 mt con recupero tra i 1500mt di 3/4' + 10 ' corsa blanda	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.V., durante i 50' eseguire n. 8 variazioni di 300 mt - Fatti in questo modo: iniziare a correre 5' al ritmo C.L. poi variazione di 300 mt poi 4' al ritmo di C.L. ripetere per 8 volte dopo l'ultima variazione terminare fino a 50' al ritmo di C.L.	Riposo
8	Riposo	10' riscaldamento + 11 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute brevi 8 x 500 mt con recupero tra i 500 mt di 2' + 10' corsa blanda defaticamento	Riposo	10' riscaldamento + 4 km C.L. + 6 km C.P.	Riposo
9	Riposo	10' riscaldamento + 12 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute lunghe 3 x 2000 mt con recupero tra i	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.V., durante i 50' eseguire n.6 variazioni di 500 mt . Fatti	Riposo

10 KM							
SETT.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				2000 mt di 3' + 10 ' corsa blanda		in questo modo: iniziare a correre 5' al ritmo C.L. poi variazione di 500 mt poi 5' al ritmo di C.L. ripetere per 6 volte dopo l'ultima variazione terminare fino a 50' al ritmo di C.L.	
10	Riposo	10' riscaldamento + 1h15' C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute brevi 8 x 600 mt con recupero tra i 600 mt di 2' + 10' corsa blanda defaticamento	Riposo	10' riscaldamento + 8 km C.M.	Riposo
11	Riposo	10' riscaldamento + 12/14 km C.L. + 4 allunghi	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute lunghe 3000 2000 1000 mt con recupero tra le prove di 3' + 10 ' corsa blanda	Riposo	10' riscaldamento + 50' C.V., durante i 50' eseguire n.8 variazioni di 1'30" - dopo i primi 5' di C.L. iniziare le variazioni di 1'30" intervallate da 4' di C.L. dopo ultima variazione finire con 5' C.L.	Riposo
12	Riposo	10' riscaldamento + Prove ripetute brevi	Riposo	10' riscaldamento + 6 km C.L. + 6 allunghi	10' riscaldamento + 30' C.L. + 6 allunghi	Riposo	Gara 10 km

10 KM							
SETT.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		10 x 300 mt con recupero tra i 300 mt di 2' + 10' corsa blanda defaticamento					

- **LEGENDA**
- **C.L. = Corsa Lenta:**
  - Corsa a ritmo molto facile, si deve riuscire a correre senza fatica arrivando a coprire anche 1h e più
- **C.M. = Corsa Media:**
  - Corsa ad un ritmo più veloce della C.L., l'impegno e lo sforzo sono maggiori, la velocità tendenzialmente è di circa 15"/20" al km più veloce della C.L.
- **C.V. = Corsa Variata:**
  - Si corre ad un ritmo costante uguale al ritmo della C.L., durante la corsa si effettuano dei tratti di corsa a ritmi più veloci. Questi possono essere variazioni a tempo (es. 30" / 45" / 1' / 2' etc. più veloci) o variazioni con metri prestabiliti (es. 200/400/600 /1000 mt etc. più veloci) o variazioni a piacere (tempi e/o distanze più veloci secondo le proprie sensazioni). Il Ritmo delle variazioni è quello della C.M. o leggermente più veloce. Non esagerare nelle variazioni, l'importante è finire l'allenamento.
- **C.P. = Corsa in Progressione:**
  - Si inizia a correre a ritmo costante uguale alla C.L., si aumenta gradualmente la velocità di corsa finendo l'allenamento ad un ritmo sostenuto (diciamo che possiamo sempre arrivare ad un ritmo leggermente più veloce della C.M.)
- **Prove Ripetute brevi:**
  - Si tratta di eseguire dei tratti di corsa (es. 200/400/600 mt etc.) intervallati da un recupero da fermo (es. 2'/3'/4' etc.). La velocità delle prove deve essere 25"/30" al km più veloce della C.L.
- **Prove Ripetute Lunghe:**
  - Si tratta di eseguire dei tratti di corsa (es. 1000/1500/2000 mt etc.) intervallati da un recupero da fermo ( es. 2'/3'/4' etc.). La velocità deve essere 20"/25" al km più veloce della C.L.

- **Allunghi**
- Tratti di corsa di circa 80/100 mt, si parte con ritmo blando e si esegue una progressione fino ad arrivare alla fine degli 80/100