

Programma di allenamento per i 10000m in pista

Il programma in oggetto è stato gentilmente concesso dall'allenatore federale [SERGIO CECCONI](#), per essere pubblicato sul sito www.mariomoretti.it . Può essere utilizzato, copiato su altri siti senza alcuna restrizione.

PREMESSA

Nel programma di allenamento proposto per calcolare i tempi a cui correre le varie ripetute è necessario conoscere la propria soglia anaerobica. I tempi delle ripetute debbono essere rispettati al massimo, tenendo presente che andature più veloci portano ad un dispendio di energie, ed ad un accumulo di fatica, che può influire negativamente per la gara. Correrle più lente sono meno allenanti e non portano grandi benefici alla preparazione. Dopo ogni lavoro è bene effettuare alcuni minuti di defaticamento, mentre al termine delle corse lente si possono correre alcuni allunghi (8-10) di 80-100m.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	13 Km lento di costruzione (30"-40" più lento del ritmo gara)
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 10 salite 100m, rec 100m al passo, rec. 6' + 2Km medio
Giovedì	15Km lento di costruzione
Venerdì	30' risc. 10X400m rec. 200m souplesse
Sabato	Riposo
Domenica	15Km medio

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	16Km lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 13 salite 100m rec. 100m passo, rec. 6' + 3Km medio
Giovedì	14Km lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 10X400 rec. 200m souplesse
Sabato	Riposo
Domenica	14Km medio progressivo (6Km (+20") 5Km (+10") 3Km (+0"))

TERZA SETTIMANA

Lunedì	17Km lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. 8 salite 200m rec. 150m passo, rec. 6' + 4Km medio
Giovedì	15Km lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 8 variazioni 2' ritmo gara, rec. 2'
Sabato	Riposo
Domenica	15Km medio

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	5Km riscaldamento + 5Km corto veloce
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 3000m rec. 6' + 2X1000m rec. 800m
Giovedì	16Km lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 6 variazioni 3' ritmo gara, rec. 2'
Sabato	riposo
Domenica	15Km medio progressivo (5Km (+20") 5Km (+10") 5Km (+0"))

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	5Km riscaldamento + 5Km corto veloce
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 7X800m rec. 600m
Giovedì	10Km medio
Venerdì	30' risc. + 5X1000m rec. 800m
Sabato	Riposo
Domenica	15Km medio

SESTA SETTIMANA

Lunedì	14Km corsa lenta
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 8X400m rec. 200m souplesse
Giovedì	10Km corsa lenta
Venerdì	40' corsa lenta
Sabato	Riposo o 30' corsa lenta
Domenica	GARA !!!