

## ***Programma di allenamento per i 5000m in pista***

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

### **PREMESSA**

Il programma di allenamento seguente è adatto per distanze che vanno dai 3000m ai 5000m. Per quanto riguarda i tempi a cui correre le varie ripetute è necessario conoscere la propria soglia anaerobica, per cui coloro che volessero seguire questo programma dovranno calcolare i tempi in funzione della propria capacità. 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**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> lento di costruzione ( 30"-40" più lento del ritmo gara)
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 4X1500 recupero 4'
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. 2 serie 5X400m rec. 3' fine serie rec. 5-6'
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	30' risc. 3X1000 rec. 500m + 2000m rec. 1000m + 1000m

### **SECONDA SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 3X1000 rec. 500m, fine serie rec. 1000m + 4X500 rec. 500m
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 10' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 5X200 + 3X300 + 2X400 rec. 1' 30"
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	30' risc. + 3X2000 rec. 500m surplace

### TERZA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. 30' risc. 3X(600m rec. 500m ,300m rec. 500m) rec. dopo 3 <sup>a</sup> serie 1000m + 4000m in progressione
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 10' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 3X(5X100m rec. 100m) rec. dopo ogni serie 1000m + 1000m submassimale a finire
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	Gara 10Km

### QUARTA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 2X(6X200m rec. 200m al passo) fine serie rec. 1000m + 1000m submassimale a finire
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 10' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + (1000, 2X500, 1000) veloci rec. completo 5'-6'
<b>Sabato</b>	<b>riposo</b>
<b>Domenica</b>	30' risc. + 5X1000 ritmo gara, rec. 500m surplace

### QUINTA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> corsa lenta
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 1000m r.g. rec. 5', 500m 3-5" più veloci r.g. 1000m(500 r.g, 500 3-5" più veloci r.g) rec. 5' , 300m massimali
<b>Giovedì</b>	50' corsa lenta
<b>Venerdì</b>	40' corsa lenta + 3X(100m re. 100m al passo, 200m rec. 200m al passo)
<b>Sabato</b>	30' corsa lenta
<b>Domenica</b>	<b>GARA !!!</b>