

SETTIMANA TIPO PER PREPARARE UNA 10 KM

| | |
|-------------------|--|
| LUNEDI' | Riposo |
| MARTEDI' | Ripetute 15X200 metri con pausa 1' |
| MERCOLEDI' | Corsa Lenta 13 Km |
| GIOVEDI' | Ripetute Lunghe 10x800 metri con recupero 2' |
| VENERDI' | Corsa Lenta 13 Km (o riposo) |
| SABATO | Corsa Lenta 13 Km più 5 allunghi di 100 metri con recupero 100 metri |
| DOMENICA | Corsa Lenta 5Km + Corsa Media 5Km + Corsa Veloce 5Km |

Ripetute Brevi: Da 15 a 20 secondi più veloci del Ritmo Base

Ripetute Lunghe: Velocità pari al Ritmo Base

Corsa Veloce: Velocità 10 secondi più lenta del Ritmo Base

Corsa Media: Da 20 a 25 secondi più lenta del Ritmo Base

Corsa Lenta: Da 30 a 45 secondi più lenta del Ritmo Base

Il Ritmo Base è considerato come il ritmo da tenere per 10km.