

**Obiettivo 35 Minuti
10 Chilometri con Brio
"Avanzato"
Di Orlando Pizzolato**

Livello Medio/Alto

Regole Generali:

- Riposo.** Significa non correre. Dare ai muscoli e alla mente un pò di tranquillità e relax in modo che tutti i sistemi del corpo siano in condizione di affrontare il successivo allenamento. Meglio due giorni di qualità seguiti da due giorni di totale riposo, che 4 giorni d'allenamento mediocre per una fatica non smaltita. I giorni di recupero ti permettono di staccare con la testa e di tornare rigenerato al lavoro;
- Corsa Facile.** Vuol dire scioltezza e controllo totale. Se ti trovi a correre in compagnia dovresti riuscire a conversare senza problemi. Se avrai l'impressione di poter andare più veloce, non farlo. Ecco un buon motivo per convincerti a "fare con calma": brucerai comunque circa 50 calorie per ogni chilometro percorso, anche con un'andatura lentissima;
- Corsa Lunga.** Sono tutte quelle sedute ad andatura costante, di lunghezza pari o superiore a quella della gara, finalizzata a migliorare la resistenza e quindi a permetterti di correre più a lungo e di sentirti allo stesso tempo più forte. Un consiglio prezioso: per questo genere di uscite cerca un compagno. Parlando con lui/lei durante l'allenamento avrai possibilità di stemperare la fatica;
- Prove Ripetute/Variazioni.** Sono lavori scoppiettanti su distanze inferiori a quella della competizione, a volte allo stesso ritmo che si vuole tenere in gara, altre volte a velocità maggiore. Questo training migliora l'efficienza cardiaca e biomeccanica, rende la corsa più economica, aumenta la resistenza psicologica. Ricorda, però: l'importante è divertirsi.

Istruzioni per l'uso:

Note: Prima delle gare e delle sedute di CM, CV, RL, RB, IT si devono fare dai 15 ai 30 minuti di riscaldamento e terminare con 5-10 minuti di defaticamento. Se la domenica è in programma una gara, il sabato si deve fare una seduta consistente in pochi chilometri di CL (da 4 a 6) + 5 allunghi leggeri di 100 metri, con recupero 100 metri di CL.

Sigle:

AL = Allunghi; **CL** = Corsa Lenta; **CLL** = Corsa Lunga Lenta; **CM** = Corsa Media; **CV** = Corsa Veloce; **IT** = IntervalTraining; **R** = Riposo; **RB** = Ripetute Brevi; **REC** = Recupero; **RM** = Ripetute Medie; **RL** = Ripetute Lunghe

Ritmi di Corsa:

Nella tabella qui sotto sono riportate le indicazioni per i ritmi a cui svolgere i diversi lavori. I secondi in più o in meno sono da sommarsi o sottrarsi alla media chilometrica tenuta in occasione del proprio record sui 10 km.

LL = + 50"	CL = + 45"	CM = + 20" / 25"	CV = + 8" / 12"
RL = + 0" / 5"	RM = - 5" / - 7"	IT = - 10" / - 15"	RB = - 15" / - 20"

PRIMA SETTIMANA

(Chi corre 5 volte alla settimana, deve eliminare la seduta del mercoledì o del venerdì)

Lunedì	riposo
Martedì	- RB 12 x 400 metri, recupero 1'10"
Mercoledì	- CL 15 km
Giovedì	- RL 5 x 2 km, recupero 4'00"
Venerdì	- CL 13 km
Sabato	- CL 13 km + AL 10 x 100 metri
Domenica	- CM 13 km

SECONDA SETTIMANA

(Chi corre 5 volte alla settimana, deve eliminare la seduta del mercoledì o del venerdì)

Lunedì	riposo
Martedì	- IT 15 x 200 metri, recupero 1'00"
Mercoledì	- CL 15 km
Giovedì	- RM 10 x 800 metri, recupero 2'30"
Venerdì	- CL 13 km
Sabato	- CL 13 km + AL 10 x 100 metri
Domenica	- CV 7 km

TERZA SETTIMANA

(Chi corre 5 volte alla settimana, deve eliminare la seduta del mercoledì o del venerdì)

Lunedì	riposo
--------	--------

Martedì	- IT 12 x 300 metri, recupero 1'10"
Mercoledì	- CL 15 km
Giovedì	- RL 5 x 2 km, recupero 3'30"
Venerdì	- CL 13 km
Sabato	- CL 13 km + AL 10 x 100 metri
Domenica	- CL 15 km + CM 5 km
QUARTA SETTIMANA (Chi corre 5 volte alla settimana, deve eliminare la seduta del mercoledì o del venerdì)	
Lunedì	riposo
Martedì	- IT 15 x 200 metri, recupero 1'00"
Mercoledì	- CL 15 km
Giovedì	- CM 8 km + CV 3km
Venerdì	- CL 13 km
Sabato	- CL 13 km + AL 10 x 100 metri
Domenica	- RL 6 x 2 km, recupero 3'30"
QUINTA SETTIMANA (Chi corre 5 volte alla settimana, deve eliminare la seduta del mercoledì o del venerdì)	
Lunedì	riposo
Martedì	- CL 13 km + AL 10 x 100 metri
Mercoledì	- CL 15 km
Giovedì	- RM 10 x 800 metri, recupero 2'00"
Venerdì	- CL 13 km
Sabato	- CL 13 km + AL 10 x 100 metri
Domenica	- RL 3 x 3 km, recupero 3'30"
SESTA SETTIMANA (Chi corre 5 volte alla settimana, deve eliminare la seduta del mercoledì o del venerdì)	
Lunedì	riposo
Martedì	- CL 12 km + AL 10 x 100 metri
Mercoledì	- RM 6 x 1 km, recupero 2'00"
Giovedì	- CL 12 km
Venerdì	- CL 10 km
Sabato	- CL 7 km + AL 5 x 100 metri
Domenica	gara di 10 km