

**10 Km in 6 Settimane
"Avanzato"
Di Doug Rennie**

Livello Medio/Alto

Introduzione:

Questa tabella è rivolta a quegli atleti che corrono regolarmente da diversi anni (**avanzato**) e hanno già corso anche (con molta probabilità) la maratona. Questi atleti hanno familiarità con il Fartlek, con le corse a tempo (fondi medi e veloci) e puoi correre tranquillamente per un'ora e più.

Regole Generali:

- 1. 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;
- 2. 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;
- 3. 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;
- 4. 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:

Variazioni a Ritmo Gara (VRG): Per un ritmo gara da 5'00" al km (50' il tempo finale), corri in 2'00" (i 400 metri), in 4'00" (gli 800 metri) in 6'00" (i 1.200 metri). Per un ritmo gara da 4'20" al km (43'20" il tempo finale), corri in 1'44" (i 400 metri), in 3'28" (gli 800 metri) in 5'12" (i 1.200 metri). Per un ritmo gara da 3'45" al km, corri in 1'24" (i 400 metri), in 2'48" (gli 800 metri) in 4'12" (i 1.200 metri). Il recupero è di 1 minuto di corsa lenta dopo i 400 metri, 2 minuti dopo gli 800 metri, 3 minuti dopo i 1.200 metri. Nota, sia per le variazioni a ritmo gara che per le variazioni veloci, corri 3 chilometri facili più 4 allunghi di 100 metri come riscaldamento. Termina la sessione con 3 km di corsa facile

Variazioni Veloci (VV): tratti di corsa a un ritmo di 18 secondi al chilometro più veloce di quello previsto per i 10Km. Per un ritmo gara da 5'00" al km, corri in 1'52" (i 400 metri), in 3'44" (gli 800 metri), in 5'36" (i 1.200 metri). Per un ritmo gara da 4'20" al km, corri in 1'36" (i 400 metri), in 3'12" (gli 800 metri), in 4'48" (i 1.200 metri). Per un ritmo gara da 3'45" al km, corri in 1'24" (i 400 metri), in 2'48" (gli 800 metri), in 4'12" (i 1.200 metri). Recupera correndo lentamente la metà della distanza della prova (per esempio 400 metri di corsetta dopo 800 metri ripetute).

Lavoro Lattacido (LL): Consiste nel correre 1 minuto il più velocemente possibile, recuperando correndo lentamente per 3-4 minuti.

Allunghi (AL): corri dei 100 metri in accelerazione, arrivando al 90% della velocità massima, mantienila per 5 secondi e poi decelera. Tra una prova e l'altra recupera camminando. Il loro scopo è aggiungere sprint alle tue gambe.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	- riposo
Martedì	- 2 x 1.200 metri VRG + 2 x 800 metri VRG + 4 x 400 metri VRG + 6 x 100 metri AL
Mercoledì	- 6 / 9 km
Giovedì	- 2 x 800 metri VV + 4 x 400 metri VV + 4 x 200 metri VV + 4 x 100 metri AL
Venerdì	- riposo (o 5 / 9 km di corsa facile)
Sabato	- 6 / 9 km + 6 x 100 metri AL
Domenica	- 12 / 16 Km

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	- riposo
Martedì	- 2 x 1.200 metri VRG + 1 x 800 metri VRG + 1 x 400 metri VRG + 1 x 200 metri VRG

	+ 6 x 100 metri AL
Mercoledì	- 6 / 9 km
Giovedì	- 4 x 200 metri VV + 4 LL + 4 x 100 metri AL
Venerdì	- riposo (o 5 / 9 km di corsa facile)
Sabato	- 8 / 11 km + 6 x 100 metri AL
Domenica	- 12 / 16 Km
TERZA SETTIMANA	
Lunedì	- riposo
Martedì	- 2 x 1.500 metri VRG + 1 x 1.200 metri VV + 1 x 800 metri VV + 1 x 400 metri VV + 1 x 200 metri VV + 6 x 100 metri AL
Mercoledì	- 6 / 9 km
Giovedì	- 2 x 200 metri VV + 4 LL + 4 x 200 metri VV + 4 x 100 metri AL
Venerdì	- riposo (o 5 / 9 km di corsa facile)
Sabato	- 8 / 11 km + 6 x 100 metri AL
Domenica	- 14 / 18 km
QUARTA SETTIMANA	
Lunedì	- riposo
Martedì	- 2 x 1.200 metri VV + 1 x 800 metri VV + 1 x 400 metri VV + 1 x 200 metri VV + 6 x 100 metri AL
Mercoledì	- 6 / 9 km
Giovedì	- 5 / 7 LL + 6 x 100 metri AL
Venerdì	- riposo (o 5 / 9 km di corsa facile)
Sabato	- 8 / 11 km + 6 x 100 metri AL
Domenica	- 14 / 18 km
QUINTA SETTIMANA	
Lunedì	- riposo
Martedì	- 2 x 400 metri VV + 1 x 800 metri VV + 1 x 200 metri VV + 1 x 800 metri VV + 6 x 100 metri AL
Mercoledì	- 6 / 9 km
Giovedì	- 10 / 12 km
Venerdì	- riposo (o 5 / 9 km di corsa facile)
Sabato	- 8 / 11 km + 6 x 100 metri AL
Domenica	- 16 / 18 km
SESTA SETTIMANA	
Lunedì	- riposo
Martedì	- 1 x 1.200 metri VV + 1 x 800 metri VV + 2 x 400 metri VV + 4 x 100 metri AL
Mercoledì	- riposo

Giovedì	- 4 x 200 metri VV + 4 x 100 metri AL + 4 x 200 metri VV + 4 x 100 metri AL
Venerdì	- riposo
Sabato	- 5 km corsa facile + 3 x 100 metri AL
Domenica	gara di 10 km