

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

Livello Medio

Introduzione:

Questa tabella è rivolta a quegli atleti che corrono da almeno un anno (**intermedio**) e hanno già partecipato a diverse gare corte e probabilmente anche a una o due gare di 10 km.

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): Trattati di corsa a un ritmo al km pari a quello che s'intende mantenere nella gara di 10Km, in modo da aumentare la resistenza, l'efficienza generale e prendere confidenza con il ritmo della competizione. Ad esempio, se il ritmo gara previsto è 6'10" al km (tempo finale 1h:01'40"), corri le ripetute in 2'28" (i 400 metri), 4'56" (gli 800 metri), 7'24" (i 1.200 metri). Se prevedi di gareggiare a 5'30" al km (55' il tempo finale), corri in 2'12" (i 400 metri), 4'24" (gli 800 metri), 6'36" (i 1.200 metri). Per un ritmo 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). Nelle Variazioni a ritmo gara (VRG) e nelle Variazioni Veloci (VV) il recupero si effettua correndo piano la metà della distanza della prova appena effettuata.

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 di 6'10", corri in 2'20" (i 400 metri), 4'40" (gli 800 metri), 7'00" (i 1.200 metri). Per un ritmo gara da 5'30" al km, corri in 2'04" (i 400 metri), 4'08" (gli 800 metri), 6'12" (i 1.200 metri). 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).

Variazioni Lunghe (VL): variazioni della durata di 10 minuti a un ritmo di 18 secondi al chilometro più lento di quello previsto per la gara da 10 km. Tra le prove, recupera correndo piano da 3 a 5 minuti.

Tempo Totale di Corsa in Salita (TCS): durante il tuo allenamento di corsa esegui dei tratti in salita per un tempo totale pari ai minuti indicati in tabella.

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

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km + 2 VL +3 km
Mercoledì	- 6 km
Giovedì	- 1 x 400 metri VRG + 1 x 800 metri VRG + 1 x 1.200 metri VRG + 1 x 800 metri VRG + 1 x 400 metri VRG
Venerdì	riposo
Sabato	- 6 km + 4 x 100 metri AL
Domenica	10/11 Km

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	riposo
Martedì	- 10 km con inclusi 6'00" TCS
Mercoledì	- 6 km
Giovedì	- 1 x 1.200 metri VRG + 2 x 800 metri VRG

	+ 4 x 200 metri VRG + 4 x 200 metri VV + 4 x 100 metri AL
Venerdì	riposo
Sabato	- 7 km + 5 x 100 metri AL
Domenica	- 11/12 km
TERZA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km + 3 VL +3 km
Mercoledì	- 6 km
Giovedì	- 1 x 800 metri VRG + 1 x 1.200 metri VRG + 1 x 800 metri VRG + 1 x 400 metri VV + 1 x 200 metri VV
Venerdì	riposo
Sabato	- 8 km + 6 x 100 metri AL
Domenica	- 11/12 km
QUARTA SETTIMANA	
Lunedì	Riposo
Martedì	- 10/12 km con inclusi 8'00" TCS
Mercoledì	- 6 km
Giovedì	- 1 x 1.200 metri VV + 1 x 800 metri VV + 2 x 400 metri VV + 2 x 200 metri VV + 4 x 100 metri AL
Venerdì	riposo
Sabato	- 8 km + 6 x 100 metri AL
Domenica	- 12/14 km
QUINTA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km + 4 VL +3 km
Mercoledì	- 6 km
Giovedì	- 1 x 800 metri VV + 4 x 400 metri VV + 4 x 200 metri VV + 1 x 800 metri VV + 4 x 100 metri AL
Venerdì	riposo
Sabato	- 9 km + 6 x 100 metri AL
Domenica	- 12/14 km
SESTA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 1 x 800 metri VV + 2 x 200 metri VV + 1 x 400 metri VV + 2 x 200 metri VV + 6 x 100 metri AL
Mercoledì	- 6 km
Giovedì	- 4 x 200 metri VV + 4 x 100 metri AL

Venerdì	riposo
Sabato	5 km facili + 3 x 100 metri AL
Domenica	gara di 10 km