

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

Livello Base

Introduzione:

Questa tabella è rivolta a quegli atleti che corrono da almeno sei mesi (**Principianti**) e potrebbero aver già partecipato a una o due gare di 5 km. Corrono dai 5 ai 10 km tre o quattro volte la settimana, potrebbero aver fatto alcune sgroppate veloci e ora sono pronti a partecipare – e a finire – quella che considerano una vera "distanza di gara"

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 di Ritmo (VR): Premi sull'acceleratore, ma di poco, in modo da andare un pò in affanno con la respirazione. Mantieni questo ritmo per la durata della variazione, quindi prosegui con una corsa molto tranquilla fino a che non senti di poter tornare alla tua normale velocità di corsa. Durante la variazione stai sempre ben attento a non sconfinare nell'anaerobico, ovvero a non correre troppo forte e finirti a boccheggiare con lo sguardo stralunato. Prendi questo allenamento come un gioco.

Accelerazioni (AC): Corri 100 metri in accelerazione, arrivando al 90% della tua velocità massima. Mantienila per 10-20 metri e poi decelera gradualmente. Recupera completamente camminando prima di partire per l'allungo successivo. Questo lavoro serve a far girare le gambe, non deve essere mai stressante. Dopo qualche settimana tenere il solito passo risulterà molto più facile.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km + 4 x 1'00" VR + 3 km
Mercoledì	- 4 km (o riposo)
Giovedì	- 6 km + 3 AC
Venerdì	riposo
Sabato	- 8 km
Domenica	riposo

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km
Mercoledì	- 4 km (o riposo)
Giovedì	- 6 km + 3 AC
Venerdì	riposo
Sabato	- 9 km
Domenica	- 5 km

TERZA SETTIMANA

Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km + 4 x 1'30" VR + 3 km
Mercoledì	- 4 km (o riposo)
Giovedì	- 7 km

	+ 3 AC
Venerdì	riposo
Sabato	- 9 km
Domenica	- 6 km
QUARTA SETTIMANA	
Lunedì	Riposo
Martedì	- 3 km + 6 x 1'30" VR + 3 km
Mercoledì	- 4 km (o riposo)
Giovedì	- 7 km + 6 AC
Venerdì	riposo
Sabato	- 10 km
Domenica	- 7 km
QUINTA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km + 4 x 2'00" VR + 3 km
Mercoledì	- 4 km (o riposo)
Giovedì	- 8 km + 6 AC
Venerdì	riposo
Sabato	- 11 km
Domenica	- 8 km
SESTA SETTIMANA	
Lunedì	riposo
Martedì	- 3 km + 3'00" VR + 2'00" VR + 1'00" VR + 3 km
Mercoledì	- 3 km
Giovedì	riposo
Venerdì	- 3 km + 2 AC
Sabato	riposo
Domenica	gara di 10 km