



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATIA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI CON *Fulvio Massini*
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

Programma Allenamento generalizzato

Gare 10km categoria atleta 35'/40' – Media ritmo 4'00/3'30 al km

Premessa

Questo programma è adatto per podisti che hanno una certa esperienza sulla distanza di 10km, hanno partecipato a diverse gare brevi di 10km. L'obiettivo è quello di migliorare la velocità di percorrenza sui 10km, e quindi correre a un ritmo di 4'00 (40') 3'30 (35') al km. Il programma è suddiviso su 4 giorni di allenamento e riguarda le ultime 8 settimane specifiche di preparazione, di cui 3 di carico e 1 settimana di scarico. Bisogna tenere presente che le tabelle sono generalizzate ed è giusto che vengano adattate come intensità, ritmo e chilometraggio alle vostre caratteristiche tecniche e impegni quotidiani. Se necessitate di una **Consulenza Personalizzata Running Program** non vi resta che contattarmi .

NOTE PROGRAMMA:

CL: Corsa lenta, ritmo lento e costante con respiro gestibile e regolare.

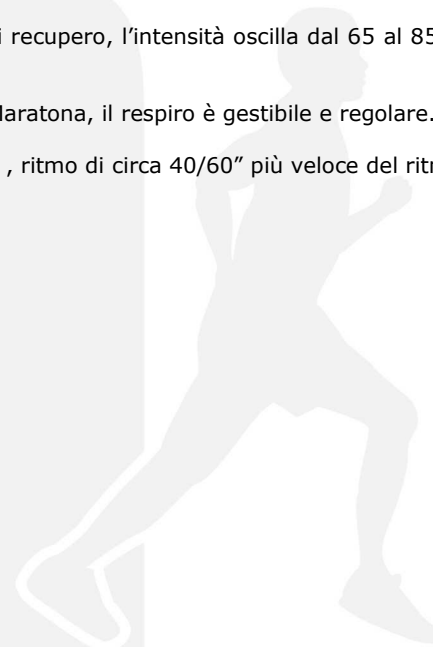
CM: Corsa media, ritmo medio e costante con respirazione impegnata.

CPR: Corsa progressiva, ove il ritmo incrementa di volta in volta, da un ritmo di corsa lenta, si passa al ritmo di corsa media fino ad arrivare alla corsa veloce.

RMP: Ripetute medie in pianura, ove si alternano fasi di lavoro intenso a momenti di recupero, l'intensità oscilla dal 65 al 85% della FCmax teorica, o dal 70 al 100% della FC della Soglia Anaerobica (Velocità di Riferimento).

LL: Lungo Lento , ritmo 5/10" più lento del ritmo gara da voler mantenere in Mezza Maratona, il respiro è gestibile e regolare.

GR: gara breve o corto veloce al ritmo di soglia anaerobica , respiro molto impegnato , ritmo di circa 40/60" più veloce del ritmo Lungo Lento.



LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
CL 10km	RIP	RMP 5 x1000 a 3'50/3'45 rec 2'	RIP	CPR 9km da 4'15/4'05/3'55	RIP	CL 14 km 4'30
CL 10km	RIP	RMP 6 x1000 a 3'50/3'45 rec 2'	RIP	CPR 10 km da 4'20/4'10/4'00	RIP	CV 10Km 4'00/4'05
CL 10km	RIP	RMP 7 x1000 a 3'50/3'45 rec 2'	RIP	CPR 9km da 4'10/4'00/3'50	RIP	LL 16 km 4'30
CL 8km	RIP	CM 8Km	RIP	CL 8km	RIP	CL 8km

LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
CL 10km	RIP	RMP 3 x 2000 a 3'50/3'55 rec 2'	RIP	CPR 11 km da 4'15/4'05/3'55	RIP	LL 18 km 4'30
CL 10km	RIP	RMP 4 x 2000 a 3'50/3'55 rec 2'	RIP	CPR 12 km da 4'20/4'10/4'00	RIP	CV 3'55/4'00
CL 10km	RIP	RMP 3 x 3000 a 3'55/4'00 rec 2'	RIP	CPR 13 km da 4'10/4'00/3'50	RIP	LL 14 km 4'30
CL 8km + allunghi	RIP	CM 8Km + allunghi	RIP	CL 8km + allunghi	RIP	Gara 10km 3'50/4'00

Buona corsa e buon divertimento