






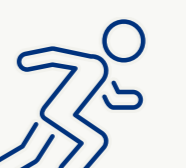
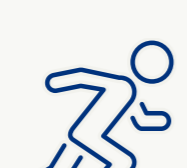











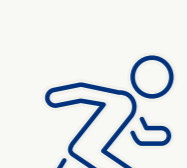





10 km di corsa in 8 settimane

Il presupposto per questo programma di allenamento è riuscire a sostenere una corsa di resistenza per 30 minuti consecutivi. Altrimenti si consiglia di iniziare con il programma dei 5 km. Importante durante l'allenamento: ascoltare le proprie sensazioni e incrementare il ritmo lentamente. Vale la pena introdurre esercizi di tecnica di corsa prima di ogni unità di corsa, al fine di correre in modo efficiente ([css.ch/correre](https://www.css.ch/correre))

	1. giorno	2. giorno	3. giorno	4. giorno	5. giorno	Fine settimana (6. + 7. giorno)
1. settimana Inizi	Pausa	 3 x 15' di corsa di resistenza media alternata con 2' di camminata	Pausa	 6 x 30"  20' di corsa di resistenza leggera o media	Pausa	 35' di corsa di resistenza leggera
2. settimana Inizio blando	Pausa	 2 x 20' di corsa di resistenza media alternata con 2' di corsa di resistenza leggera	Pausa	 6 x 30"  20' di corsa di resistenza leggera o media	Pausa	 40' di corsa di resistenza leggera
3. settimana Primi progressi	Pausa	 30' di fartlek	Pausa	 6 x 45"  30' di corsa di resistenza leggera o media	Pausa	 45' di corsa di resistenza leggera
4. settimana Adesso si fa più intenso	Pausa	 10' di riscaldamento leggero 5 x 400 m di intervalli (alternare con 3' di pausa camminata) 10' di defaticamento	Pausa	 6 x 45"  30' di corsa di resistenza leggera o media	Pausa	 50' di corsa di resistenza leggera
5. settimana Provare a correre a ritmo gara	Pausa	 Corsa a ritmo costante per 6 km	Pausa	 4 x 30"  30' di corsa di resistenza leggera o media	Pausa	 60' di corsa di resistenza leggera
6. settimana Variare il ritmo	Pausa	 10' di riscaldamento leggero 4 x 800 m di intervalli (alternare con 3' di pausa camminata) 10' di defaticamento leggero	Pausa	 4 x 60"  40' di corsa di resistenza leggera o media	Pausa	 65' di corsa di resistenza leggera

10 km di corsa in 8 settimane

Il presupposto per questo programma di allenamento è riuscire a sostenere una corsa di resistenza per 30 minuti consecutivi. Altrimenti si consiglia di iniziare con il programma dei 5 km. Importante durante l'allenamento: ascoltare le proprie sensazioni e incrementare il ritmo lentamente. Vale la pena introdurre esercizi di tecnica di corsa prima di ogni unità di corsa, al fine di correre in modo efficiente (css.ch/correre)

	1. giorno	2. giorno	3. giorno	4. giorno	5. giorno	Fine settimana (6. + 7. giorno)
7. settimana Ora si fa sul serio	Pausa	 Corsa a ritmo costante per 8 km	Pausa	 4 x 60''  40' di corsa di resistenza leggera o media	Pausa	 70' di corsa di resistenza leggera con aumento d'intensità finale
8. settimana Preparazione	Pausa	 10' di riscaldamento leggero 5 x 400 m di intervalli (alternare con 1' di pausa camminata) 10' di defaticamento	Pausa	 5 x 60''  20' di corsa di resistenza leggera o media	Pausa	 70' di corsa di resistenza leggera con aumento d'intensità finale
9. settimana Ultima settimana	Pausa	 30' di corsa di resistenza con 3 sprint	Pausa	 20' di corsa di resistenza leggera o media	Pausa	 10 km di corsa

' = minuti

'' = secondi

Fartlek = allenamento del ritmo senza regole (si variano diverse velocità, più o meno sostenute, a seconda di motivazione, voglia e profilo del percorso).

Allenamento a intervalli = intervalli di livelli d'intensità tra 4 e 5, alternati a 400 m di corsa leggera o camminata.

■ 5: intervalli intensi: allenamento d'intensità molto elevata, che può essere sostenuto solo per breve tempo.

■ 4: fartlek intenso, corsa a ritmo costante e a ritmo gara: allenamento impegnativo, il ritmo può essere sostenuto solo per una durata e una distanza limitate.

■ 3: corsa di resistenza media e fartlek: ritmo di corsa solitamente sostenuto nel jogging. Lo sforzo è percepibile.

■ 2: corsa di resistenza leggera: ritmo lento, è ancora possibile parlare senza problemi.

■ 1: ritmo molto piacevole, preferibile terreno pianeggiante.

 = allenamento per la corsa

 = [salto della corda \(mostra info\)](#)