

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LE 5 KM: LE TRE SEDUTE DI CORSA

settimane	Lavoro 1 Prove ripetute	Lavoro 2 Fondo medio/veloce	Lavoro 3 Corsa lunga
1	10–20 min riscaldamento + 8 x 400 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 3 km fondo veloce + 1,5 km defaticamento	8 km corsa lunga
2	10–20 min riscaldamento + 5 x 800 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 5 km fondo veloce + 1,5 km defaticamento	10 km corsa lunga
3	10–20 min riscaldamento + 2 x 1.600 m + 1 x 800 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 3 km fondo veloce + rec 1,5 km di corsa facile + 3 km fondo veloce + 1,5 km defaticamento	8 km corsa lunga
4	10–20 min riscaldamento + 200 m (200 m rec) + 400 m (400 m rec) + 600 m (400 m rec) + 800 m (400 m rec) + 800 m (400 m rec) + 600 m (400 m rec) + 400 m (400 m rec) + 200 m + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 6 km fondo medio + 1,5 km defaticamento	10 km corsa lunga
5	10–20 min riscaldamento + 4 x 1.000 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 5 km fondo veloce + 1,5 km defaticamento	12 km corsa lunga
6	10–20 min riscaldamento + 1.600 m + 1.200 m + 800 m + 400 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 1,5 km fondo veloce + rec 1,5 km di corsa facile + 1,5 km fondo veloce + rec 1,5 km di corsa facile + 1,5 km fondo veloce + 1,5 km defaticamento	10 km corsa lunga

7	10–20 min riscaldamento + 10 x 400 m, rec 1'30" + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 6 km fondo medio + 1,5 km defaticamento	13 km corsa lunga
8	10–20 min riscaldamento + 6 x 800 m, rec 1'30" + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 3 km fondo veloce + rec 1,5 km di corsa facile + 3 km fondo veloce + 1,5 km defaticamento	12 km corsa lunga
9	10–20 min riscaldamento + 4 x 1.200 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 5 km fondo veloce + 1,5 km defaticamento	12 km corsa lunga
10	10–20 min riscaldamento + 5 x 1.000 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 3 km fondo veloce + rec 1,5 km di corsa facile + 1,5 km fondo veloce + rec 1,5 km di corsa facile + 3 km fondo veloce + 1,5 km defaticamento	12 km corsa lunga
11	10–20 min riscaldamento + 3 x 1.600 m, rec 1'00" + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 5 km fondo veloce + 1,5 km defaticamento	10 km corsa lunga
12	10–20 min riscaldamento 6 x 400 m, rec 1'00" + 10 min defaticamento	2 km riscaldamento + 5 km di corsa facile + 1,5 km defaticamento	GARA 5 KM

rec = il tempo di recupero oppure la distanza di recupero da effettuare al passo o di corsa lenta