

### LEGENDA TABELLA ALLENAMENTO 10 KM

I ritmi di allenamento sono calcolati in base e il ritmo medio mantenuto sulle gare dei 10km (velocità di riferimento)

| RGARA 10km | Ripetute diverse distanze | Ritmo Corsa Media | Ritmo Progressivo |
|------------|---------------------------|-------------------|-------------------|
| 330        | 310/345                   | 345/400           | 340/415           |
| 340        | 320/355                   | 355/410           | 350/425           |
| 350        | 330/405                   | 405/420           | 400/435           |
| 400        | 340/415                   | 415/430           | 410/445           |
| 410        | 350/425                   | 425/440           | 420/455           |
| 420        | 400/435                   | 435/450           | 430/505           |
| 430        | 410/445                   | 445/500           | 440/515           |
| 440        | 420/455                   | 455/510           | 450/525           |
| 450        | 430/505                   | 505/520           | 500/535           |
| 500        | 440/515                   | 515/530           | 510/545           |
| 510        | 450/525                   | 525/540           | 520/555           |
| 520        | 500/535                   | 535/550           | 530/605           |
| 530        | 510/545                   | 545/600           | 540/615           |
| 540        | 520/555                   | 555/610           | 550/625           |
| 550        | 530/605                   | 605/620           | 600/635           |
| 600        | 540/615                   | 615/630           | 610/645           |

### 1° PERIODO CORSA DEI SANTI

| 1 | LUN  | MAR    | MER   | GIOV   | VEN  | SAB    | DOM  |
|---|--|--------|---|--------|--|--------|--|
|   | CL 10km<br>Allunghi 10 x 30' rec 100<br><br>TOT: | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>Ripetute 6 x 1km RG 10km rec 2/3<br>CL 1000<br>Ripetute brevi 6 x 500mt rec 2/3<br>TOT:        | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>CVBrevi 10km<br>5 x 1km Mezza<br>1km Lento<br>TOT:                        | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>Corto Veloce Frazionato<br>4 x 2km RG + 1km Lento<br><br>TOT: |
| 2 | CL 10km<br>Allunghi 10 x 30' rec 100<br><br>TOT: | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>Rip Salita 10 x 100mt rec discesa<br>CL 1000<br>Ripetute pianura 10 x 200mt rec 1/2<br>CL 1000 | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>CPR 9km<br>ogni 3km incremento ritmo da 30' a 10' + lento RG 10km<br>TOT: | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>Medio 10km<br>15 - 10' + lento RG 10km<br><br>TOT:            |
| 3 | CL 10km<br>Allunghi 10 x 30' rec 100<br><br>TOT: | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>Ripetute 7 x 1km RG 10km rec 2/3<br>CL 1000<br>Ripetute brevi 6 x 500mt rec 2/3<br>TOT:        | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>CVBrevi 9 km<br>3 x 2km Mezza<br>1km Lento<br>TOT:                        | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>Corto Veloce Frazionato<br>5 x 2km RG + 1km Lento<br><br>TOT: |
| 4 | CL 10km<br>Allunghi 10 x 30' rec 100<br><br>TOT: | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>FARTLEK<br>10 X 1 veloce + 1 lento<br><br>TOT:   | RIPOSO | CL 10km<br>Allunghi 10 x 30' rec 100<br><br>TOT:   | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>Medio 12 km<br>15 - 10' + lento RG 10km<br><br>TOT:           |

### 2° PERIODO CORSA DEI SANTI 10KM

| 5 | LUN  | MAR  | MER   | GIOV                                     | VEN  | SAB    | DOM  |
|---|--|--|---|--|--|--------|--|
|   | CL 10km<br>Allunghi 10 x 30' rec 100<br><br>TOT: | RIPOSO   | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>Ripetute 4 x 2km RG 10km rec 3/4<br>CL 1000<br>Ripetute brevi 4 x 400mt rec 200<br>TOT:      | RIPOSO                                   | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>CM 10km<br>da 15 - 10' + lento RG 10km<br>TOT:              | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>CVBrevi 12km<br>3 x 3km Ritmo Medio<br>1km Ritmo Veloce<br>TOT: |
| 6 | CL 10km<br>Allunghi 10 x 30' rec 100<br><br>TOT: | RIPOSO   | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>Rip Salita 10 x 200mt rec discesa<br>CL 1000<br>Ripetute brevi 10 x 200mt rec 1/2<br>CL 1000 | RIPOSO                                   | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>CVBrevi 9 km<br>3 x 2km R Medio<br>1km Ritmo Veloce<br>TOT: | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>Corto Veloce Frazionato<br>3 x 3km RG + 1km Lento<br><br>TOT:   |
| 7 | CL 10km<br>Allunghi 10 x 30' rec 100<br><br>TOT: | RIPOSO   | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>Ripetute 3 x 3km RG 10km rec 3/4<br>CL 1000<br>Ripetute brevi 3 x 500mt rec 200<br>TOT:      | RIPOSO                                   | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>CM 10 km<br>da 15 - 10' + lento RG 10km<br>TOT:             | RIPOSO | CL 2000 + 5 allunghi 30' rec 1'<br>CVBrevi 9 km<br>3 x 2km Ritmo Medio<br>1km Ritmo Veloce<br>TOT: |
| 8 | RIPOSO   | CL 3000<br>10 allunghi da 30' rec 1'<br><br>TOT: | RIPOSO  | <b>GARA CORSA DEI SANTI<br/>01 - nov</b> | RIPOSO   | RIPOSO | RIPOSO   |