



## IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER I 5 KM

Obiettivo: corsa di 5 km

Programma: 3 allenamenti a settimana, per 4 settimane complessive

Riposo: alternare sempre un giorno di attività con uno di riposo assoluto

Note: l'allenamento previsto il sabato può essere effettuato in alternativa la domenica

SETTIMANA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	Riposo	3 km ritmo lento + 5 allunghi da 50 mt. (20 minuti)	Riposo	10 min. riscaldamento + 5 x 800 mt con 2 min. recupero (45 minuti)	Riposo	4 km ritmo lento (25 minuti)	Riposo
2	Riposo	3 km ritmo lento + 5 allunghi da 80 mt. (25 minuti)	Riposo	10 min. riscaldamento + 10 x 400 mt con 1 min. recupero (45 minuti)	Riposo	5 km ritmo lento (30 minuti)	Riposo
3	Riposo	4 km ritmo gara + 5 allunghi da 50 mt. (30 minuti)	Riposo	10 min. riscaldamento + 5 x 800 mt con 2 min. recupero (45 minuti)	Riposo	6 km ritmo lento (40 minuti)	Riposo
4	Riposo	4 km ritmo gara + 5 allunghi da 80 mt. (35 minuti)	Riposo	10 min. riscaldamento + 10 x 400 mt con 1 min. recupero (45 minuti)	Riposo	<b><u>Corsa 5 km</u></b> <b>Buona fortuna!!</b>	