



IL PROGRAMMA AVANZATO PER I 10 KM

Obiettivo: corsa sulla distanza dei 10 km

Programma: 5 allenamenti a settimana, per 6 settimane complessive

Potenziamento braccia: rematore con manubrio, piegamenti, tricipiti, dorsali

Potenziamento gambe: ponte glutei, sollevamento gambe, squat, affondi, step up

Note: durante le giornate di riposo è possibile effettuare una seduta dedicata di stretching

| SETTIMANA | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|-----------|--|--|-----------|--|--|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Potenziamento muscolare braccia e core (45 minuti) | 3 km ritmo lento + 5 ripetute brevi da 200 metri (30 minuti) | Riposo | Potenziamento muscolare gambe e core (45 minuti) | 2 km ritmo lento + 3 ripetute lunghe da 1 km (35 minuti) | Riposo | 8 km lungo lento (50 minuti) |
| 2 | Potenziamento muscolare braccia e core (45 minuti) | 3 km ritmo lento + 5 ripetute brevi da 400 metri (35 minuti) | Riposo | Potenziamento muscolare gambe e core (45 minuti) | 2 km ritmo lento + 20 minuti tempo run (35 minuti) | Riposo | 10 km lungo lento (60 minuti) |
| 3 | Potenziamento muscolare braccia e core (45 minuti) | 3 km ritmo lento + 5 ripetute brevi da 800 metri (40 minuti) | Riposo | Potenziamento muscolare gambe e core (45 minuti) | 3 km ritmo lento + 3 ripetute lunghe da 1,5 km (40 minuti) | Riposo | 10 km ritmo gara (50 minuti) |
| 4 | Potenziamento muscolare braccia e core (45 minuti) | 4 km ritmo lento + 5 ripetute brevi da 200 metri (35 minuti) | Riposo | Potenziamento muscolare gambe e core (45 minuti) | 3 km ritmo lento + 20 minuti tempo run (40 minuti) | Riposo | 12 km lungo lento (70 minuti) |
| 5 | Potenziamento muscolare braccia e core (45 minuti) | 4 km ritmo lento + 5 ripetute brevi da 400 metri (40 minuti) | Riposo | Potenziamento muscolare gambe e core (45 minuti) | 4 km ritmo lento + 3 ripetute brevi da 2 km (45 minuti) | Riposo | 14 km lungo lento (80 minuti) |
| 6 | Potenziamento muscolare braccia e core (45 minuti) | 4 km ritmo lento + 5 ripetute brevi da 800 metri (45 minuti) | Riposo | Potenziamento muscolare gambe e core (45 minuti) | 4 km ritmo lento + 20 minuti tempo run (45 minuti) | Corsa 10 km Buona fortuna! | |