


ALLENAMENTO PER UNA CORSA DI 10 KM (6 settimane)

È uno schema semplice, di tre uscite alla settimana, in cui non troverai riportati dei giorni fissi. L'ideale sarebbe che tu corressi il martedì, il giovedì e il sabato o la domenica, ma può andar bene qualsiasi altro giorno. Cerca solo di non fare due uscite consecutive e lascia invece almeno una giornata di recupero tra una e l'altra (vedi sotto alla voce "riposo"). Quanto al ritmo, dovrebbe essere tale da non provocare una respirazione affannata (vedi, sempre sotto, "corsa facile"). Quale che sia il tuo livello ricorda, infine, che non esiste una tabella universale e che dunque l'intensità della corsa va sempre adattata alle tue condizioni del momento. Non importa se non riesci a completare un lavoro o devi apportare qualche modifica a una seduta: se non stravolgi tutto, il traguardo dei 10K resterà sempre alla tua portata.

SETTIMANA	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3
1	Corri 2 minuti, cammina 1 minuto Ripeti 6 volte Tempo totale: 18 minuti	Corri 4 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 4 volte Tempo totale: 24 minuti	Corri 10 minuti, cammina 5 minuti Ripeti 2 volte Tempo totale: 30 minuti
2	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 2 volte Tempo totale: 24 minuti	Corri 12 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 2 volte Tempo totale: 28 minuti	Corri 15 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 2 volte Tempo totale: 36 minuti
3	Corri 20 minuti	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 3 volte Tempo totale: 36 minuti	Corri 20 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 2 volte Tempo totale: 46 minuti
4	Corri 25 minuti	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 3 volte Tempo totale: 36 minuti	Corri 30 minuti, cammina 3 minuti corri 20 minuti Tempo totale: 53 minuti
5	Corri 30 minuti	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 3 volte Tempo totale: 36 minuti	Corri 50 minuti
6	Corri 20 minuti	Corri 20 minuti	Corri un'ora o 10 km 

RIPOSO: Significa che non devi correre. Che devi dare ai muscoli e alla mente un po' di tranquillità e relax, in modo che il fisico sia in condizione di affrontare il successivo allenamento. Meglio 2 giorni di qualità seguiti da 2 di totale riposo, che 4 giorni di allenamento mediocre per una fatica non smaltita. I giorni di recupero ti permettono di staccare con la testa e di tornare rigenerato al lavoro.

CORSA FACILE: Vuol dire correre in scioltezza e totale controllo delle energie. Se sei in compagnia dovresti riuscire a conversare senza problemi. Probabilmente proprio questa "facilità" di approccio ti porterà ad avere l'impressione di poter andare più veloce, ma tu non farlo. In un programma la corsa facile è generalmente quella di recupero, dunque valuta bene se è meglio recuperare energie o togliersi la soddisfazione di allungare il passo.

CORSA LUNGA: È quella delle uscite ad andatura costante, di lunghezza pari o superiore a quella della gara. Serve a migliorare l'endurance e quindi a permetterti di correre più a lungo. Per sedute come questa cerca compagnia: parlando con lui/lei durante la corsa avrai modo di stemperare la fatica.

PROVE RIPETUTE-VARIAZIONI: Sono lavori scoppiettanti su distanze inferiori a quella della gara, a volte allo stesso ritmo, altre volte a velocità maggiore. Questi lavori migliorano l'efficienza cardiaca e biomeccanica, rendono la corsa più economica, aumentano la resistenza psicologica. Ricorda sempre, però, che l'importante è divertirsi...