

10 KM – 5 SESSIONI

<u>PRIMA</u> <u>SETTIMANA</u>	<i>1° GIORNO</i>	12 Km Lento
	<i>2° GIORNO</i>	8 x 1000 m. Ripetute Medie (con 2' di recupero da fermo tra una e l'altra)
	<i>3° GIORNO</i>	6 Km Lento + 6 Km Medio
	<i>4° GIORNO</i>	4 Km Lento + 3 Km Medio + 2 Km Veloce + 1 Km ritmo da Ripetuta Lunga
	<i>5° GIORNO</i>	15 Km Lento
<u>SECONDA</u> <u>SETTIMANA</u>	<i>1° GIORNO</i>	10 x 300 m. Ripetute Brevi (1' recupero da fermo) + 5 x 1000 m. Ripetute Medie (30" recupero)
	<i>2° GIORNO</i>	3 x 3000 m. Ripetute Lunghe (1000 m. Recupero a ritmo Lento)
	<i>3° GIORNO</i>	6 Km Lento + 6 Km Medio
	<i>4° GIORNO</i>	4 Km Lento + 3 Km Medio + 2 Km Veloce + 1 Km ritmo da Ripetuta Lunga
	<i>5° GIORNO</i>	14 Km Lento
<u>TERZA</u> <u>SETTIMANA</u>	<i>1° GIORNO</i>	6 Km Lento + 6 Km Medio
	<i>2° GIORNO</i>	5 x 2000 m. Ripetute Medie (1000 m. Recupero a ritmo Lento)
	<i>3° GIORNO</i>	10 Km Lento
	<i>4° GIORNO</i>	4 Km Lento + 3 Km Medio + 2 Km Veloce + 1 Km ritmo da Ripetuta Lunga
	<i>5° GIORNO</i>	Test 5 Km alla massima velocità possibile
<u>QUARTA</u> <u>SETTIMANA</u>	<i>1° GIORNO</i>	10 Km Lento
	<i>2° GIORNO</i>	4 x 400 m. Ripetute Brevi (300 m. Recupero a ritmo Lento)
	<i>3° GIORNO</i>	6 Km Lento
	<i>4° GIORNO</i>	4 Km Lento + 3 Km Medio + 2 Km Veloce + 1 Km ritmo da Ripetuta Lunga
	<i>5° GIORNO</i>	Gara di 10 Km