

## ***TABELLE DI ALLENAMENTO 2 – Preparare una 5 Km***

Che siate principianti o meno, correre qualche gara di **5 km** non potrà che farvi bene, perché la corsa su questa distanza tende ad abituare gambe e mente a sostenere mediamente velocità superiori alla norma.

Cimentarsi in maniera agonistica, e non, su distanze brevi favorisce inoltre l'**abbassamento della propria soglia anaerobica** e della **VO2Max**, permettendoci così di raggiungere un miglioramento generale del nostro stato di forma anche in previsione di gare molto più impegnative a livello fisico, corse su distanze più lunghe.

Ma come ci si allena per preparare al meglio una gara di 5 Km?

Prima di ogni altra cosa, dopo aver raggiunto almeno una autonomia di corsa di almeno 30 minuti (Vedi articolo *Tabelle di Allenamento 1 – Principianti*), è assolutamente imprescindibile inserire nella propria *scheda di allenamento* almeno una sessione alla settimana di **Ripetute Brevi**, unitamente ad un **Progressivo** (solitamente strutturato come somma di *Lento+Medio* o *Lento+Medio+Veloce*). Gli atleti un pochino più evoluti possono anche aggiungere una giornata di **potenziamento muscolare**, ma avremo comunque modo di parlare di specifiche tabelle di potenziamento nei prossimi articoli.

Dunque, dopo aver calcolato la propria **Velocità di Riferimento** (Vedi articolo *Teoria dell'Allenamento 1 – La Velocità di Riferimento*) con il **Test dei 3 km** e, successivamente, i relativi **Ritmi di Allenamento** (Vedi articolo *Teoria dell'Allenamento 2 – I Ritmi di Allenamento*), è possibile strutturare una tabella della durata di 4 settimane, che prevede **3 sessioni per i principianti e 4 sessioni per i corridori un po' più esperti** (con l'opzione di aggiungere il giorno dedicato al potenziamento muscolare per coloro che sentono la necessità di rafforzare la muscolatura degli arti inferiori).

Qualora vogliate poi proseguire il vostro allenamento su tale distanza, potrete strutturare altri cicli di 4 settimane, avendo cura di aggiungere, ad ogni ciclo, il 10-15% in più di chilometraggio, prima di passare al vostro prossimo obiettivo, che dovrebbe essere quello di correre in scioltezza almeno una gara di 10 Km o poco più.

Potete trovare le tabelle ai seguenti collegamenti:

***Tabella 5 km – 3 Sessioni.***

***Tabella 5 km – 4 Sessioni.***