

TABELLE DI ALLENAMENTO 3 – Preparare una 10 Km

Ed eccoci arrivati ad una delle distanze più classiche e amate dalla comunità dei corridori, capace di regalare grandi soddisfazioni sia in gara che in allenamento, ma anche grandi e “piacevolissime” sofferenze, seppur di breve durata!

La **10 km** vi farà correre in apnea, vi farà bruciare i muscoli delle gambe come non mai e, al pari della più corta **5 km**, migliorerà la vostra **VO2Max** e contribuirà naturalmente anche all’**abbassamento della soglia anaerobica**.

Correre in maniera ottimale una gara su questa distanza (che viene ancora classificata al limite tra *fondo* e *mezzofondo*) vi consentirà di avvicinarvi in maniera decisa alla preparazione di una *mezza maratona*, costituendo un passo fondamentale verso l’iniziazione alle lunghe distanze.

Come sempre, è imprescindibile dapprima effettuare il **Test dei 3 km** per calcolare la propria **Velocità di Riferimento** (vedi articolo *Teoria dell’Allenamento 1 – La Velocità di Riferimento*) e, in seguito, i relativi **Ritmi di Allenamento** (vedi articolo *Teoria dell’Allenamento 2 – I Ritmi di Allenamento*).

Al termine di questa fase preliminare possiamo iniziare a strutturare due diversi tipi di allenamento: uno classico, con 4 sessioni di corsa alla settimana e un altro, leggermente più impegnativo, con 5 sessioni alla settimana, che prevede l’inserimento del temibile progressivo **4-3-2-1...**

Il primo ciclo ha una durata di 4 settimane e, come sempre, può essere successivamente ripetuto aggiungendo un 10-15% in più di chilometraggio ai *Lunghi* che andrete a correre in allenamento, senza però mai superare i 19 km totali.

Potete trovare le tabelle ai seguenti collegamenti:

[Tabella 10 km – 4 Sessioni.](#)

[Tabella 10 km – 5 Sessioni.](#)