

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO: 10 KM DI CORSA

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	3 X 10 MINUTI DI CORSA 3 X 1:30 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	25 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	3 X 10 MINUTI DI CORSA 3 X 1 MINUTO DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO
2	2 X 15 MINUTI DI CORSA 2 X 1:30 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	30 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	2 X 15 MINUTI DI CORSA 2 X 1 MINUTO DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO
3	3 X 12 MINUTI DI CORSA 3 X 1:30 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	35 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	4 X 12 MINUTI DI CORSA 4 X 1:30 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO
4	2 X 18 MINUTI DI CORSA 2 X 1:30 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	40 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	30 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO
5	2 X 20 MINUTI DI CORSA 3 X 1:30 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	45 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	30 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO
6	3 X 15 MINUTI DI CORSA 3 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	50 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	35 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO
7	3 X 20 MINUTI DI CORSA 3 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	55 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	40 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO
8	3 X 25 MINUTI DI CORSA 3 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	60 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	CORRERE 10 KM CONSECUTIVI