

## Programma 10.000 metri 4 settimane

### SETTIMANA 1:

- Lungo lento rigenerante
- Risc. + 5x1.200 rec 3' souplesse, andatura sotto i 3'50
- Corsa libera
- Giro Cova o montagnetta
- Risc. + 15 x 400 rec 1'30"

### SETTIMANA 2:

- Lungo lento 15km
- Risc. + 4x1.000 rec. 2'30 souplesse, 8x500 rec 1'30" souplesse
- Corsa libera
- Corsa libera
- Risc. 3 km. Poi medio 10 km. 3'45" 2 km. scarico

### SETTIMANA 3:

- Lungo lento
- Risc. + 3 volte: 600 m. rec 2', 300, rec 1'30" al termine recupero 3' allegro quindi 4.000 metri al medio (3'45")
- Corsa libera
- Corsa in Montagnetta
- Risk + 5.000 veloce rec. 5' souplesse, 10x200 rec 1.30 souplesse

### SETTIMANA 4:

- Lungo lento
- Risc. 3 km. Poi 5 km di medio, rec. 1.000 ATTIVO (20" al km più lento), 4 km veloce.
- Corsa libera
- Corsa libera
- Risc. Poi 8x1.000 ritmo gara rec 2' souplesse

### SETTIMANA 5:

- Lento 12 km
- Risc. Poi 1.000 veloce rec. 3', 500 veloce rec 2' da fare 3 volte
- Corsa libera+ allunghi
- Risc. + 12x400 facile rec. 1'30"
- Corsa leggera (se puoi)
- **Gara**