



## ALLENAMENTO MASTER - BASE

Questo programma è pensato per un runner amatore che vuole avvicinarsi alle distanze di endurance e in particolare ai 5-10km.  
 Il programma è composto da 4 sedute settimanali della durata di 75-90' e si sviluppa su 12 settimane. Puoi scegliere liberamente i giorni di allenamento in base ai tuoi impegni, ma è preferibile che l'ordine sia quello indicato nella tabella.  
 Durante le prime 8 settimane il programma si basa su un aumento progressivo del volume per migliorare la tua capacità di allenamento. Nelle ultime 4 settimane le intensità di corsa si alzeranno per pararti infine a testare i miglioramenti ottenuti.  
 Se hai domande o dubbi, non esitare a chiedere. Ma soprattutto, fatemi sapere i vostri miglioramenti!  
 Buon divertimento!

Massimo Burattin

	Allenamento 1	Allenamento 2	Allenamento 3	Allenamento 4
<b>SETTIMANA 1</b>	10-15' Jogging Tabata Training 1h	3x(6' ritmo facile + 5x100 rec 50m al passo)	20' ritmo facile 8 allunghi in salita 10-15" 10' ritmo facile	35-40' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching
<b>SETTIMANA 2</b>	15-20' Jogging Tabata Training 1h	3x(5' ritmo facile + 6x100 rec 50m al passo)	20' ritmo facile 8 allunghi in salita 10-15" 15' ritmo facile	40-45' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching
<b>SETTIMANA 3</b>	15-20' Jogging Tabata Training 1h	3x(6' ritmo facile + 3x200 rec 100m al passo)	20' ritmo facile 8 allunghi in salita 10-15" 20' ritmo facile	45-50' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching
<b>SETTIMANA 4</b>	15-20' Jogging Tabata Training 1h	3x(5' ritmo facile + 4x200 rec 100m al passo)	30' ritmo facile 8 allunghi in salita 10-15" 10' ritmo facile	50-55' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching
<b>SETTIMANA 5</b>	15-20' Jogging Tabata Training 1h	3x(6' ritmo facile + 3x300 rec 100m al passo)	3km ritmo facile 3km ritmo medio 8 allunghi in piano 10-15" 3km ritmo facile	55-60' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching
<b>SETTIMANA 6</b>	15-20' Jogging Tabata Training 1h	3x(5' ritmo facile + 4x300 rec 100m al passo)	3km ritmo facile 4km ritmo medio (15"/km più veloci) 8 allunghi in piano 10-15" 2km ritmo facile	60-65' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching
<b>SETTIMANA 7</b>	15-20' Jogging Tabata Training 1h	3x(3' ritmo medio + 4x200 rec 100m al passo)	3km ritmo facile 5km ritmo medio (15"/km più veloci) 8 allunghi in piano 10-15" 3km ritmo facile	65-70' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching
<b>SETTIMANA 8</b>	15-20' Jogging Tabata Training 1h	3x(4' ritmo medio + 3x200 rec 100m al passo)	3km ritmo facile 6km ritmo medio 8 allunghi in piano 10-15" 2km ritmo facile	70-75' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching
<b>SETTIMANA 9</b>	15-20' Jogging Tabata Training 1h	2km ritmo facile 3km soglia 4x400 rec 400 jogging 2km ritmo facile	3km ritmo facile 4km ritmo 10k 2km ritmo facile 8 allunghi in piano 10-15"	60-65' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching
<b>SETTIMANA 10</b>	15-20' Jogging Tabata Training 1h	2km ritmo facile 4km soglia 6x200 rec 200 jogging 2km ritmo facile	3km ritmo facile 5km ritmo 10k 2km ritmo facile 8 allunghi in piano 10-15"	55-60' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching
<b>SETTIMANA 11</b>	15' Jogging Tabata Training 1h	3km ritmo facile 4x1km soglia Rec 2" 4x200 rec 200 jogging 1km ritmo facile	3km ritmo facile 4km ritmo 10k 2km ritmo facile 8 allunghi in piano 10-15"	50-55' a ritmo di chiacchierata Circuito core stability Stretching
<b>SETTIMANA 12</b>	10' Jogging Tabata Training 1h	2km ritmo facile 4x1km soglia Rec 2" 2x200 rec 200 jogging 1km ritmo facile	Riposo	<b>TEST 5-10 KM</b>

Ritmi di corsa:	
Facile	65-75% della massima frequenza cardiaca
Medio	15-20"/km più veloce di Facile
Soglia	In mancanza di un test, un ritmo che senti di poter mantenere per 50'

Circuito core stability	
Quattro giri, durata 30" per es.:	
- Dead Bug	
- Side plank + sollevamento gamba esterna	
- Commando Plank	
- Bridge + distensione gamba	