



## Programma Master - Test 10 Km

	17-mag	18-mag	19-mag	20-mag	21-mag	22-mag	23-mag
SETTIMANA 1	15' Facile Tabata Training	Riposo	8 x 800m @ritmo 5Km Rec 2'	7 Km Facili 6xAllunghi 12" (possibilmente in salita) Circuito core stability	10x2' @ritmo 10Km 40" Rec jogging	Riposo	Lento Lungo 14 Km
SETTIMANA 2	15' Facile Tabata Training	Riposo	7x1000m @ritmo 10Km Rec 2'	7 Km Facili 6xAllunghi 12" (possibilmente in salita) Circuito core stability	8' @ritmo Soglia + 3' @ritmo Facile + 5x (90" @ritmo 10Km Rec 1' jogging + 3' @ritmo Facile + 8' @ritmo 21Km	Riposo	Lento Lungo 14 Km
SETTIMANA 3	20' Facile Tabata Training	Riposo	6x1200m @ritmo 10Km Rec 2'	8 Km Facili 6xAllunghi 12" (possibilmente in salita) Circuito core stability	7x3' @ritmo 10Km 50" Rec jogging	Riposo	Lento Lungo 15 Km
SETTIMANA 4	20' Facile Tabata Training	Riposo	5x1000m @ritmo 5Km Rec 2'	8 Km Facili 6xAllunghi 12" (possibilmente in salita) Circuito core stability	8' @ritmo Soglia + 3' @ritmo Facile + 5x (2' @ritmo 10Km Rec 1' jogging + 3' @ritmo Facile + 8' @ritmo 21Km	Riposo	Lento Lungo 15 Km
SETTIMANA 5	25' Facile Tabata Training	Riposo	6x1000m @ritmo 5Km Rec 2'	9 Km Facili 6xAllunghi 12" (possibilmente in salita) Circuito core stability	6x4' @ritmo 10Km 1'10" Rec jogging	Riposo	Lento Lungo 16 Km
SETTIMANA 5	20' Facile Tabata Training	Riposo	6x400m @ritmo 3Km Rec 90"	6 Km Facili 6xAllunghi 12-14" (in piano) Circuito core stability	Riposo	<b>TEST 10 KM</b>	Riposo

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

Circuito core stability B
Quattro giri, durata 30" per es.: - Burpees - Russian Twist - Mountain Climbers - Plank alternate arm raise

Note: