

Tabella 1: 4-5 allenamenti settimanali

Obiettivo: 1^h:30' – 1^h:40'

Premessa: Per un atleta che pratica da pochi mesi il podismo oppure è praticamente agli inizi di tale disciplina, prima di seguire lo schema sottostante dovrebbe pianificare la preparazione seguendo un Periodo di base (in genere della durata di 6-8 settimane) nel quale vengono privilegiati i seguenti mezzi di allenamento: 1) Resistenza aerobica (fondo lungo di 12-15 km a ritmo lento) e 2) Fartlek a sensazione (p.es. 50-60' con variazioni di circa 1/2/3' a velocità intorno all'80% della Vmax). In questa fase, così come in quelle successive (Periodo della messa in forma e Periodo Agonistico) è importante anche acquistare mobilità articolare (eseguendo esercizi di stretching) e migliorare la tecnica di corsa e l'elasticità mediante esercizi specifici (skip, calciata, passo stacco, saltelli, ecc.).

Giorno	Tipologia di allenamento	Ritmi di corsa	Note
Martedì	60' con leggera progressione gli ultimi 15/20'		
Mercoledì	Prove ripetute (alternare a scelta ogni settimana): ➤ 8x1.000 (rec. 2':30" surplace) ➤ 4x2.000 (rec. 3':30"/4'surplace) ➤ 2x3.000 + 2.000 (rec. 4' e 3':30" surplace) ➤ 3.000 + 2x2.000 + 1.000 (rec. 4' - 3':30" - 3')	✓ 3':55"÷4':05" (obiet. 1 ^h :30'÷ 1 ^h :35') e 4':05"÷4':15" (obiet. 1 ^h :35'÷1 ^h :40') ✓ 8':00"÷8':20" (obiet. 1 ^h :30'÷ 1 ^h :35') e 8':20"÷8':40" (obiet. 1 ^h :35'÷1 ^h :40') ✓ 12':10"÷12':45" (obiet. 1 ^h :30'÷ 1 ^h :35') e 12':45"÷13':20" (obiet. 1 ^h :35'÷1 ^h :40') Per i 2.000 considerare i riferimenti sopra indicati. ✓ Considerare i riferimenti sopra indicati.	Sedute per migliorare la potenza aerobica, ovvero la "cilindrata del motore aerobico": si pone l'organismo nelle condizioni di utilizzare grosse quantità di ossigeno al fine di "bruciare" una maggiore quantità di glicogeno.
Giovedì	Riposo oppure 50' corsa lenta di rigenerazione + stretching		
Venerdì	1) Se si gareggia domenica: 60' lenti + 6 allunghi 2) Medio 10 o 12 o 15 km su strada/sterrato	2) Riferimenti sui 10 km: 41':00"÷43':00" (obiet. 1 ^h :30'÷ 1 ^h :35') e 43':00"÷45':00" (obiet. 1 ^h :35'÷1 ^h :40'). Per i 12 km aggiungere circa 2/3" per km, per i 15 km circa 5"	2) Seduta per migliorare la capacità aerobica, ovvero l'aumento di efficienza dei muscoli di utilizzare l'ossigeno.
Domenica	1) Gara su strada/cross/pista 2) Lungo 1 ^h :15' – 1 ^h :30' su strada/sterrato anche su percorso collinare	1) Impegno massimale 2) Ritmo lento a bassa intensità	2) Seduta per migliorare la resistenza aerobica, ovvero l'efficienza cardiaca, respiratoria, il metabolismo energetico, la capillarizzazione e la termoregolazione.

Tabella 2: 5 allenamenti settimanali**Obiettivo: 1^h:20' – 1^h:30'**

Giorno	Tipologia di allenamento	Ritmi di corsa	Note
Martedì	60' con leggera progressione gli ultimi 15/20'		
Mercoledì	Prove ripetute (alternare a scelta ogni settimana): ➤ 8x1.000 (rec. 2':30" surplace) ➤ 4x2.000 (rec. 3':30"/4'surplace) ➤ 2x3.000 + 2.000 (rec. 4' e 3':30" surplace) ➤ 3.000 + 2x2.000 + 1.000 (rec. 4' - 3':30" - 3')	✓ 3':35"÷3':45" (obietti. 1 ^h :20'÷ 1 ^h :25') e 3':45"÷3':55" (obietti. 1 ^h :25'÷1 ^h :30') ✓ 7':20"÷7':40" (obietti. 1 ^h :20'÷ 1 ^h :25') e 7':40"÷8':00" (obietti. 1 ^h :25'÷1 ^h :30') ✓ 11':15"÷11':35" (obietti. 1 ^h :20'÷ 1 ^h :25') e 11':35"÷12':10" (obietti. 1 ^h :25'÷1 ^h :30') Per i 2.000 considerare i riferimenti sopra indicati. ✓ Considerare i riferimenti sopra indicati.	Sedute per migliorare la potenza aerobica, ovvero la "cilindrata del motore aerobico": si pone l'organismo nelle condizioni di utilizzare grosse quantità di ossigeno al fine di "bruciare" una maggiore quantità di glicogeno.
Giovedì	50-60' corsa lenta di rigenerazione + stretching		
Venerdì	1) Se si gareggia domenica: 60' lenti + 6 allunghi 2) Medio 10 o 12 o 15 km su strada/sterrato	2) Riferimenti sui 10 km: 36':30"÷39':00"(obietti. 1 ^h :20'÷ 1 ^h :25') e 39':00"÷41':00" (obietti. 1 ^h :25'÷1 ^h :30') Per i 12 km aggiungere circa 2/3" per km, per i 15 km circa 5"	2) Seduta per migliorare la capacità aerobica, ovvero l'aumento di efficienza dei muscoli di utilizzare l'ossigeno.
Domenica	1) Gara su strada/cross/pista 2) Lungo 1 ^h :15' – 1 ^h :30' su strada/sterrato anche su percorso collinare	1) Impegno massimale 2) Ritmo lento a bassa intensità	2) Seduta per migliorare la resistenza aerobica, ovvero l'efficienza cardiaca, respiratoria, il metabolismo energetico, la capillarizzazione e la termoregolazione.

Tabella 3: 6-7 allenamenti settimanali**Obiettivo: 1^h:15' – 1^h:20'**

Giorno	Tipologia di allenamento	Ritmi di corsa	Note
Lunedì	Riposo oppure 40-50' lenti + stretching + 6/8 allunghi		
Martedì			
Mercoledì	Prove ripetute (alternare a scelta ogni settimana): ➤ 8x1.000 (rec. 2':30" surplace) ➤ 4x2.000 (rec. 3':30"/4'surplace) ➤ 2x3.000 + 2.000 (rec. 4' e 3':30" surplace) ➤ 3.000 + 2x2.000 + 1.000 (rec. 4' - 3':30" - 3')	✓ 3':22"÷3':35" (obiect. 1 ^h :15'÷ 1 ^h :20') ✓ 6':50"÷7':20" (obiect. 1 ^h :15'÷ 1 ^h :20') ✓ 10':20"÷11':15" (obiect. 1 ^h :15'÷ 1 ^h :20'). Per i 2.000 considerare i riferimenti sopra indicati. ✓ Considerare i riferimenti sopra indicati.	Sedute per migliorare la potenza aerobica, ovvero la "cilindrata del motore aerobico": si pone l'organismo nelle condizioni di utilizzare grosse quantità di ossigeno al fine di "bruciare" una maggiore quantità di glicogeno.
Giovedì	60' corsa lenta di rigenerazione + stretching		
Venerdì	1) Gara importante domenica: 50'-60'lenti + 8 allunghi 2) Salite brevi 15x100 m o 10x200 m (rec. passo in discesa)	2) Impegno massimale; pendenza salite tra il 10 e 15%	1) Nel caso di gara importante sono necessari 3 giorni di scarico (giovedì, venerdì, sabato) 2) Allenamento per lo sviluppo della forza muscolare. Preceduto da 30' di corsa lenta
Sabato	1) Se si gareggia domenica: 30/40' lenti + 4 allunghi 2) 60-70' corsa in leggera		2) Allenamento per lo sviluppo della forza muscolare. Preceduto da 30' di corsa lenta
Domenica	1) Gara su strada/cross/pista 2) Medio 10 o 12 o 15 km su strada/sterrato 3) Lungo 1 ^h :15' – 1 ^h :30' su strada/sterrato anche su percorso collinare	1) Impegno massimale 2) Riferimenti sui 10 km: 34':30"÷36':30". Per i 12 km aggiungere circa 2/3" per km, per i 15 km circa 5" 3) Ritmo lento a bassa intensità	3) Seduta per migliorare la resistenza aerobica, ovvero l'efficienza cardiaca, respiratoria, il metabolismo energetico, la capillarizzazione e la termoregolazione.