

Programma di allenamento per i 5000m in pista

PREMESSA

Il programma di allenamento seguente è adatto per distanze che vanno dai 3000m ai 5000m. Per quanto riguarda i tempi a cui correre le varie ripetute è necessario conoscere la propria soglia anaerobica, per cui coloro che volessero seguire questo programma dovranno calcolare i tempi in funzione della propria capacità.

I tempi delle ripetute debbono essere rispettati al massimo, tenendo presente che andature più veloci portano ad un dispendio di energie, ed ad un accumulo di fatica, che può influire negativamente per la gara. Correrle più lente sono meno allenanti e non portano grandi benefici alla preparazione.

Dopo ogni lavoro è bene effettuare alcuni minuti di defaticamento, mentre al termine delle corse lente si possono correre alcuni allunghi (8-10) di 80-100m.

Il programma in oggetto è stato gentilmente concesso dall'allenatore federale **SERGIO CECCONI**, per essere pubblicato sul sito www.mariomoretti.it. Può essere utilizzato, copiato su altri siti senza alcuna restrizione. E' comunque gradita una menzione al sito di origine.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h lento di costruzione (30"-40" più lento del ritmo gara)
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 4X1500 recupero 4'
Giovedì	1 ^h lento di costruzione
Venerdì	30' risc. 2 serie 5X400m rec. 3' fine serie rec. 5-6'
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. 3X1000 rec. 500m + 2000m rec. 1000m + 1000m

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 20' lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 3X1000 rec. 500m, fine serie rec. 1000m + 4X500 rec. 500m
Giovedì	1 ^h 10' lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 5X200 + 3X300 + 2X400 rec. 1' 30"
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 3X2000 rec. 500m surplace

TERZA SETTIMANA

Lunedì	1 ⁿ 20' lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. 30' risc. 3X(600m rec. 500m ,300m rec. 500m) rec. dopo 3 ^a serie 1000m + 4000m in progressione
Giovedì	1 ⁿ 10' lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 3X(5X100m rec. 100m) rec. dopo ogni serie 1000m + 1000m submassimale a finire
Sabato	Riposo
Domenica	Gara 10Km

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	1 ⁿ 20' lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 2X(6X200m rec. 200m al passo) fine serie rec. 1000m + 1000m submassimale a finire
Giovedì	1 ⁿ 10' lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + (1000, 2X500, 1000) veloci rec. completo 5'-6'
Sabato	riposo
Domenica	30' risc. + 5X1000 ritmo gara, rec. 500m surplace

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	1 ⁿ corsa lenta
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 1000m r.g. rec. 5', 500m 3-5" più veloci r.g. 1000m(500 r.g, 500 3-5" più veloci r.g) rec. 5' , 300m massimali
Giovedì	50' corsa lenta
Venerdì	40' corsa lenta + 3X(100m re. 100m al passo, 200m rec. 200m al passo)
Sabato	30' corsa lenta
Domenica	GARA !!!