

**5 KM  
PASSO**



*Parma*  
**9 settembre 2018**



## **OBIETTIVO: 5 KM "CORRI PER LA VITA" DI PASSO**

Non hai mai camminato ma vorresti iniziare? Parti da 5km, tranquilli ma non troppo

**ANDATURE:** CAMMINATA LENTA 5 km/h (12'/km) - CAMMINATA MEDIA 6 km/h (10'/km) - CAMMINATA VELOCE 7 km/h (8'30"/km)

### **1ª SETTIMANA (2 allenamenti)**

- » 10' CAMMINATA LENTA  
+ 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA LENTA  
+ 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA LENTA (30')
- » 10' CAMMINATA LENTA  
+ 10' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA LENTA  
+ 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA LENTA (35')

### **4ª SETTIMANA (2 allenamenti)**

- » 10' CAMMINATA LENTA  
+ 10' CAMMINATA MEDIA  
+ 10' CAMMINATA VELOCE  
+ 10' CAMMINATA MEDIA  
+ 10' CAMMINATA VELOCE  
+ 10' CAMMINATA MEDIA (60')
- » 10' CAMMINATA LENTA  
+ 15' CAMMINATA MEDIA  
+ 15' CAMMINATA VELOCE  
+ 15' CAMMINATA MEDIA (55')

### **7ª SETTIMANA (2 allenamenti)**

- » 5' CAMMINATA LENTA  
+ 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 5x (1'30" CORSA LENTA ALTERNATA  
A 1'30" CAMMINATA MEDIA)
- » 5' CAMMINATA LENTA  
+ 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 6x (1'30" CORSA LENTA ALTERNATA  
A 1'30" CAMMINATA MEDIA)

### **2ª SETTIMANA (2 allenamenti)**

- » 5' CAMMINATA LENTA  
+ 10' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 5' CAMMINATA LENTA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 5' CAMMINATA LENTA (35')
- » 5' CAMMINATA LENTA  
+ 10' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 10' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' VELOCE + 5' MEDIA (40')

### **5ª SETTIMANA (2 allenamenti)**

- » 10' CAMMINATA LENTA  
+ 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 5 X (1' CORSA LENTA ALTERNATA A  
1' CAMMINATA LENTA)
- » 10' CAMMINATA LENTA  
+ 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 6X (1' CORSA LENTA ALTERNATA A  
1' CAMMINATA LENTA)

### **8ª SETTIMANA (2 allenamenti)**

- » 5' CAMMINATA LENTA-MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 5x (1'30" CORSA LENTA ALTERNATA  
A 1'30" CAMMINATA MEDIA)
- » 5' CAMMINATA LENTA-MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 3x (2' CORSA LENTA ALTERNATA A  
2' CAMMINATA MEDIA)

### **3ª SETTIMANA (2 allenamenti)**

- » 10' CAMMINATA LENTA  
+ 10' CAMMINATA MEDIA  
+ 10' CAMMINATA VELOCE  
+ 10' CAMMINATA MEDIA (40')
- » 10' CAMMINATA LENTA  
+ 10' CAMMINATA MEDIA  
+ 10' CAMMINATA VELOCE + 10'  
CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 5' CAMMINATA MEDIA (50')

### **6ª SETTIMANA (2 allenamenti)**

- » 5' CAMMINATA LENTA  
+ 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 8X (1' CORSA LENTA ALTERNATA A  
1' CAMMINATA MEDIA)
- » 5' CAMMINATA LENTA  
+ 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 10x (1' CORSA LENTA ALTERNATA A  
1' CAMMINATA MEDIA)

5 KM  
CORSA



Parma  
9 settembre 2018



## OBIETTIVO: 5 KM "CORRI PER LA VITA" DI CORSA

Cammini abitualmente e vorresti fare qualcosa in più? Parti da qui: abituati poco per volta, alternando corsa e camminata

**ANDATURE:** CAMMINATA MEDIA 6 km/h (10'/km) - CAMMINATA VELOCE 7 km/h (8'30"/km)  
CORSA LENTA 8-10 km/h (7'30"- 6'40"- 6'/km) - CORSA MEDIA 10-11.5 km/h (6'-5'30" km)

### 1ª SETTIMANA

- » 10' CAMMINATA MEDIA  
+ 10' CAMMINATA VELOCE  
+ 5X (1' CORSA LENTA ALTERNATA A 1' CAMMINATA MEDIA)
- » 10' CAMMINATA MEDIA  
+ 10' CAMMINATA VELOCE  
+ 8X (1' CORSA LENTA ALTERNATA A 1' CAMMINATA MEDIA)
- » OPZIONALE -  
5' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE + 5X (1'30" CORSA LENTA ALTERNATA A 1'30" CAMMINATA MEDIA)  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 5x (1' CORSA LENTA ALTERNATA A 1' CAMMINATA MEDIA)

### 4ª SETTIMANA

- » 10' CAMMINATA DA MEDIA A VELOCE  
+ 2x (10' CORSA LENTA + 3' CAMMINATA MEDIA)
- » 5' CAMMINATA LENTA  
+ 10' CORSA LENTA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 10' CORSA LENTA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE
- » OPZIONALE  
5' CAMMINATA LENTA  
+ 15' CORSA LENTA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 15' CORSA LENTA

### 7ª SETTIMANA

- » 10' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 5x(1' CORSA VELOCE SOPRA 12 KM/H + 2' CORSA LENTA O CAMMINATA MEDIA)  
+ 5' CAMMINATA LENTA
- » 10' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 6x(1' CORSA VELOCE SOPRA 12 KM/H + 2' CORSA LENTA O CAMMINATA MEDIA)  
+ 5' CAMMINATA LENTA

### 2ª SETTIMANA

- » 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE + 5X (1'30" CORSA LENTA ALTERNATA A 1'30" CAMMINATA MEDIA)  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 5X (1'30" CORSA LENTA ALTERNATA A 1'30" CAMMINATA MEDIA)
- » 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 10' CAMMINATA VELOCE  
+ 8x (2' CORSA LENTA ALTERNATA A 2' CAMMINATA MEDIA)
- » OPZIONALE  
5' CAMMINATA MEDIA  
+ 10' CAMMINATA VELOCE  
+ 5x (3' CORSA LENTA ALTERNATA A 2' CAMMINATA MEDIA)

### 5ª SETTIMANA

- » 10' CORSA LENTA  
+ 5' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA  
+ 5' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA
- » 10' CORSA LENTA  
+ 7' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA  
+ 7' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA

### 8ª SETTIMANA

- » 10' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 4x(1' CORSA VELOCE SOPRA 12 KM/H 1'30" CORSA LENTA O CAMMINATA MEDIA)  
+ 5' CAMMINATA LENTA
- » 10' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 4x(1' CORSA VELOCE SOPRA 12 KM/H 1'30" CORSA LENTA O CAMMINATA MEDIA)  
+ 5' CAMMINATA LENTA

### 3ª SETTIMANA

- » 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 10' CAMMINATA VELOCE  
+ 5x (3' CORSA LENTA ALTERNATA A 2' CAMMINATA MEDIA)
- » 5' CAMMINATA MEDIA  
+ 10' CAMMINATA VELOCE  
+ 3x (5' CORSA LENTA + 2' CAMMINATA MEDIA)
- » OPZIONALE  
10' CAMMINATA DA MEDIA A VELOCE  
+ 2x (10' CORSA LENTA + 3' CAMMINATA MEDIA)

### 6ª SETTIMANA

- » 10' CORSA LENTA  
+ 8' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA  
+ 8' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA
- » 10' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA

10 KM  
CORSA



Parma  
9 settembre 2018



## OBIETTIVO: 10 KM "CORRI PER LA VITA SPECIAL" DI CORSA

Ti piace correre ma non sei mai arrivato a 10 km? Basta davvero poco: tre uscite a settimana e una buona dose di costanza

**ANDATURE:** CAMMINATA MEDIA 6 km/h (10'/KM) - CAMMINATA VELOCE 7 km/h (8'30"/km)

CORSA LENTA 8-9-10 km/h (7'30"- 6'40" - 6'/km) - CORSA MEDIA 10-12 km/h(6'- 5'30" - 5'/km) - CORSA VELOCE SOPRA 12 KM/H

### 1ª SETTIMANA

» 10' CAMMINATA DA MEDIA A VELOCE  
+ 2X (10' CORSA LENTA + 3' CAMMINATA VELOCE)

» 5' CAMMINATA LENTA  
+ 10' CORSA LENTA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 10' CORSA LENTA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE

» 10' CAMMINATA DA MEDIA A VELOCE  
+ 10' CORSA LENTA  
+ 5' CORSA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE  
+ 5' CORSA MEDIA  
+ 5' CAMMINATA VELOCE

### 4ª SETTIMANA

» 10' CORSA LENTA  
+ 5x (3' CORSA MEDIA ALTERNATA A 2' CORSA LENTA)

» 40' CORSA LENTA

» 15' CORSA LENTA  
+ 25' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA

### 7ª SETTIMANA

» 10' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 5X1'30" CORSA VELOCE ALTERNATA A 1'30" CORSA LENTA  
+ 5' CORSA LENTA

» 40' CORSA LENTA

» 15' CORSA LENTA  
+ 15' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA  
+ 15' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA

### 2ª SETTIMANA

» 5' CAMMINATA MEDIA - VELOCE  
+ 10' CORSA LENTA  
+ 5X (3' CORSA MEDIA ALTERNATA A 2' CAMMINATA VELOCE)

» 10' CORSA LENTA  
+ 5' CORSA MEDIA  
+ 10' CORSA LENTA  
+ 5' CORSA MEDIA  
+ 10' CORSA LENTA

» 10' CORSA LENTA  
+ 8x (2' CORSA MEDIA ALTERNATA A 2' CORSA LENTA)

### 5ª SETTIMANA

» 10' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 5x1' CORSA VELOCE 1' CORSA LENTA  
+ 5' CORSA LENTA

» 45' CORSA LENTA

» 15' CORSA LENTA  
+ 20' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA

### 8ª SETTIMANA

» 10' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 4x1'30" CORSA VELOCE ALTERNATA A 1'30" CORSA LENTA  
+ 5' CORSA LENTA

» 20' CORSA LENTA + 6 ALLUNGHI DA 80 METRI RECUPERO 1'

» 20' CORSA LENTA + 8 ALLUNGHI DA 80 METRI RECUPERO 1'

### 3ª SETTIMANA

» 10' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 10' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA

» 5'-10' CAMMINATA MEDIA - VELOCE  
+ 30' CORSA LENTA

» 15' CORSA LENTA  
+ 20' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA

### 6ª SETTIMANA

» 10' CORSA LENTA  
+ 10' CORSA MEDIA  
+ 7-8X1' CORSA VELOCE ALTERNATA A 1' CORSA LENTA  
+ 5' CORSA LENTA

» 45' CORSA LENTA

» 15' CORSA LENTA  
+ 15' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA  
+ 15' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA

**10 KM  
PERSONAL  
BEST**



*Parma*  
**9 settembre 2018**



## OBIETTIVO: "10 KM DEL DUCATO" DA INCORNICIARE

Corri abitualmente ma vuoi migliorare il tuo tempo? Vuoi arrivare al traguardo stanco ma soddisfatto e sorridente? Inserisci le variazioni di ritmo

**ANDATURE:** CORSA LENTA 8-10 km/h (7'30" - 6'40" - 6'/km)

CORSA MEDIA 10-12 km/h (6' - 5'30" - 5'/km) - CORSA VELOCE 13-15 km/h (4'40" - 4'20" - 4'/km)

### 1<sup>a</sup> SETTIMANA

- » 20'- 30' CORSA LENTA  
+ 5 ALLUNGHI 60-80 METRI CORSA VELOCE  
+ RECUPERO 45"/1' SUL POSTO
- » 15' CORSA LENTA  
+ 15' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA
- » OPZIONALE - 30'- 40' CORSA LENTA  
+ 5 ALLUNGHI 60-80 METRI CORSA VELOCE  
+ RECUPERO SUL POSTO

### 4<sup>a</sup> SETTIMANA

- » 15' CORSA LENTA  
+ 8x (2' CORSA VELOCE ALTERNATA A 2' CORSA LENTA),  
OPPURE 5x (3' CORSA VELOCE ALTERNATA A 3' CORSA LENTA)
- » 35'- 40' CORSA LENTA  
» + 10-12 ALLUNGHI 100 METRI CORSA VELOCE + RECUPERO 45" SUL POSTO
- » OPZIONALE - 15' CORSA LENTA  
+ 10x (1' CORSA VELOCE ALTERNATA A 1' CORSA LENTA)  
+ 5' CORSA LENTA

### 7<sup>a</sup> SETTIMANA

- » 15' CORSA LENTA  
+ 4 (5' CORSA MEDIA 5' CORSA LENTA)
- » 40' CORSA LENTA RIGENERANTE
- » 15' CORSA LENTA  
+ (6x 1'30" VELOCE + 2' CORSA LENTA)

### 2<sup>a</sup> SETTIMANA

- » 15' CORSA LENTA  
+ 10x (1' CORSA VELOCE ALTERNATA A 1' CORSA LENTA)
- » 15' CORSA LENTA  
+ 20' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA
- » OPZIONALE - 30'- 40' CORSA LENTA  
+ 8 ALLUNGHI 80-100 METRI CORSA VELOCE + RECUPERO 45" SUL POSTO

### 5<sup>a</sup> SETTIMANA

- » 15' CORSA LENTA  
+ 3x (5' CORSA MEDIA + 5' CORSA LENTA)
- » 30' CORSA LENTA RIGENERANTE
- » 15' CORSA LENTA  
+ 5x (1'30" VELOCE + 2' CORSA LENTA)

### 8<sup>a</sup> SETTIMANA

- » 15' CORSA LENTA  
+ 1 SERIE (30" CV + 30" CL + 1' CV + 1' CL + 1'30" CV + 1'30" CL + 2' CV + 2' CL + 1'30" CV + 1'30" CL + 1' CV + 1' CL + 30" CV + 30" CL)  
+ 5' CORSA LENTA
- » 30' CORSA LENTA RIGENERANTE

### 3<sup>a</sup> SETTIMANA

- » 15' CORSA LENTA  
+ 6x (2' CORSA VELOCE ALTERNATA A 2' CORSA LENTA)
- » 40'- 45' CORSA LENTA  
+ 8 ALLUNGHI 80-100 METRI CORSA VELOCE + RECUPERO 45" SUL POSTO
- » OPZIONALE - 15' CORSA LENTA  
+ 25' CORSA MEDIA  
+ 5' CORSA LENTA

### 6<sup>a</sup> SETTIMANA

- » 15' CORSA LENTA  
+ 3x (5' CORSA MEDIA + 5' CORSA LENTA)
- » 30' CORSA LENTA RIGENERANTE
- » 15' CORSA LENTA  
+ 2 SERIE (30" C. V. + 30" C. L. + 1' CV + 1' CL + 1'30" CV + 1'30" CL + 2' CV + 2' CL + 1'30" CV + 1'30" CL + 1' CV + 1' CL + 30" CV + 30" CL)  
-CV=CORSA VELOCE; CL=CORSA LENTA con 3' RECUPERO TRA LE SERIE  
+ 5' CORSA LENTA

# MEZZA MARATONA



Parma  
9 settembre 2018



## OBIETTIVO: "MEZZA MARATONA"

Corri abitualmente ma vuoi migliorare il tuo tempo? Vuoi arrivare al traguardo festeggiando il tuo Personal Best?

**UTILIZZIAMO LA SCALA DI BORG MODIFICATA  
CORSO (A OGNI RIGA CORRISPONDE UNA SETTIMANA)**

### LUNEDÌ E VENERDÌ

- RIPOSO

### MARTEDÌ

15' RISCALDAMENTO + 3 ALLUNGHI

- 3x2000 BORG 8 RECUPERO 3' CORSA LENTA BORG 3
- 10 x 400 BORG 9 RECUPERO 200 CORSA LENTA
- 6x1000 BORG 8 RECUPERO 2' CORSA LENTA BORG 3
- 3x400 BORG 8,5 RECUPERO 200 CORSA LENTA + 2X2000 BORG 8 RECUPERO 3' BORG 3 + 3x400 BORG 8,5 RECUPERO 200
- 15x200 BORG 9 RECUPERO 200 BORG 4-5
- 8x600 BORG 8,5 RECUPERO 200 BORG 3
- 3000 BORG 7,5 RECUPERO 4' BORG 2 2000 BORG 8 RECUPERO 3' BORG 3 2x1000 BORG 8,5 RECUPERO 2' BORG 3 + 4x500 BORG 8,5-9 RECUPERO 1' BORG 3
- 45' CORSA LENTA BORG 4-5

### MERCOLEDÌ

- 45' LENTO RIGENERANTE BORG 3+ 8-10x200 FACILI RECUPERO 1'

### GIOVEDÌ

- 45' LUNGO BORG 4-5
- 50' LUNGO BORG 4-5
- 60' LUNGO BORG 4-5
- 70' LUNGO BORG 4-5
- 80' LUNGO BORG 4-5
- 90' LUNGO BORG 4-5
- 45' LUNGO BORG 4-5
- 20' LENTO RIGENERANTE BORG 1-2 + 8x100 ALLUNGO RECUPERO 1'

### SABATO O DOMENICA

- 15' RISCALDAMENTO + 3 ALLUNGHI + SALITA 6x50 METRI FORTE RECUPERO DISCESA + 30' CORSA LENTA BORG 3-4-5
- 15' RISCALDAMENTO + 3 ALLUNGHI + 30' MEDIO COLLINARE BORG 6-7
- 15' RISCALDAMENTO + 3 ALLUNGHI + SALITA 8x50 METRI FORTE RECUPERO DISCESA + 10' CORSA LENTA BORG 3-4-5 + 20' MEDIO BORG 6 + 5' CORSA LENTA
- 15' RISCALDAMENTO + 3 ALLUNGHI + 35' MEDIO COLLINARE BORG 6-7
- 15' RISCALDAMENTO + 3 ALLUNGHI + SALITA 10x50 METRI FORTE RECUPERO DISCESA + 10' CORSA LENTA BORG 3-4-5 + 20' CORSA MEDIO BORG 6-7 + 10' CORSA LENTA
- 15' RISCALDAMENTO + 3 ALLUNGHI + 40' MEDIO COLLINARE BORG 6-7
- 15' RISCALDAMENTO + 3 ALLUNGHI + 15' RITMO MEZZA + 10' CORSA LENTA + 15' RITMO MEZZA
- CARIPARMA MEZZA MARATONA

1°  
ALLEGATO



*Parma*  
9 settembre 2018



## SCALA DI PERCEZIONE DELLA FATICA BORG

**1-2**

LENTO RIGENERANTE, AEROBICO RISTORATORE - PERCEZIONE FATICA QUASI NULLA

**3**

LENTO AEROBICO

**4-5**

LUNGO AEROBICO MASSIVO - PERCEZIONE FATICA MODERATA

**6**

MEDIO CLASSICO - PERCEZIONE FATICA MEDIA

**7**

MEDIO ALTO - PERCEZIONE DELLA FATICA MEDIO ALTA POTENZA AEROBICA ALTA

**8**

SOGLIA - PERCEZIONE DELLA FATICA ALTA

**9**

RESISTENZA LATTACIDA - PERCEZIONE DELLA FATICA MOLTO ALTA

**10**

MASSIMALE - PERCEZIONE DELLA FATICA ESTREMA SI PUÒ RESISTERE SOLO ALCUNI SECONDI O SCATTI MASSIMALI CON L'ESPRESSIONE DELLA MASSIMA FORZA PER ALCUNI SECONDI

2° ALLEGATO



Parma  
9 settembre 2018

## **STRETCHING**

Alla sera o in qualsiasi momento della giornata

**3 SERIE PER 30''**



**SQUADRE: 1' A POSIZIONE PER 3 SERIE**



## **ROLLER FOAM**

Farlo il più possibile per facilitare il recupero)

2 SERIE DI 10 RULLATE PER:

POLPACCI - QUADRITIPITI - FLESSORI - TIABIALI ANTERIORI - FASCIA LATA

