

Ten Miles by Rimini Marathon 16.093 km

Il programma è consigliato a coloro che cercano un metodo di allenamento tecnico e dinamico, si propone di fornire i mezzi necessari per coprire in maniera brillante la distanza gara di 16.093km.

Settimana	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Domenica
1	FL 10 km	Ripetute brevi: 5 x 1000 mt Rec 200 mt tra le ripetute	FL 10 km FM 2 km	Fondo lungo 14 km
2	FP 10 km	Ripetute Brevi: 6 x 1000 mt Rec 200 mt + 5 x 400 mt Rec 200 mt	FL 7 km FM 2 km FV 1 km	Ripetute Lunghe Brevi: 2 x 5000 mt Rec 500 mt 5 x 400 mt Rec 200 mt
3	FL 10 km	Ripetute Medie Brevi: 3 x 2000 mt Rec 200 mt + 4 x 800 mt Rec 200 mt	FL 8 km FM 3 km FV 1 km	Fondo lungo 16 km
4	FL 8 km	Ripetute Brevi: 3 x 1500 mt Rec 500 mt	FL 8 km FM 2 km FV 1 km	Gara Podistica 10/12 km Oppure 3 x 4000 mt rec 400 mt
5	FL 10 km	Ripetute Medie Brevi: 3 x 3000 mt Rec 200 mt 500 mt lenti 3 x 1000 mt Rec 200 mt	FP 12 km	Fondo lungo con variazioni brevi: FL 8 KM + 6 X (500 FV alternato 500 FM)
6	FL 8 km FM 2 km	Ripetute Lunghe Medie: 3 x 4000 mt Rec 200 mt 500 mt lenti 2 x 2000 mt Rec 200 mt	FL 12 km	Ripetute Lunghe Medie: 5000 mt Rec 200 mt 3000 mt Rec 200 mt 2000 mt
7	FL 10 km	Ripetute Medie Brevi: 3000 mt Rec 200 mt 2000 mt Rec 200 mt 1000 mt	FL 10 km	Fondo lungo con variazioni brevi: FL 6 KM + 4 X (500 FV alternato 500 FM)
8	FL 8 km	Ripetute Brevi: 2000 mt Rec 500 mt 1000 mt Rec 500 mt 400 mt	FL 5 km 5 x 100 mt sciolti	30 APRILE 2017 Ten Miles by Rimini Marathon 16.093 KM

LEGENDA

- FL = Fondo Lento (40" Più lento del ritmo gara sui 10 km)
- FM = Fondo Medio (20" Più lento del ritmo gara sui 10 km)
- FV = Fondo Veloce (10" Più lento del ritmo gara sui 10 km)
- FP = Fondo Progressivo (Viene interpretato correndo i due terzi del chilometraggio al ritmo del FL, il restante chilometraggio al ritmo del FM)
- Rec = Recupero (Salvo casi specifici si svolge al ritmo del FL)
- Ripetute Brevi (10" 15" Più veloci del ritmo gara sui 10 km)
- Ripetute Medie (05" 10" Più veloci del ritmo gara sui 10 km)
- Ripetute Lunghe (00" 05" Più veloci del ritmo gara sui 10 km)

Tutti gli allenamenti ed in particolar modo quelli della seconda e quarta seduta, sono preceduti da riscaldamento ed esercizi di stretching, successivamente seguiti da opportuno defaticamento.