

# A CIASCUNO IL SUO

## 10 KM CON 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI

	1°giorno	2°	3°	4°	5°	6°	7°
1ª settimana	40' cl	riposo	40' cl	riposo	40' cl	riposo	riposo
2ª settimana	40' cl	riposo	45' cl	riposo	45' cl	riposo	riposo
3ª settimana	45' cl	riposo	45' cl	riposo	50' cl	riposo	riposo
4ª settimana	40' cl	riposo	30' cl	riposo	30' cl	riposo	riposo
5ª settimana	50' cl	riposo	55' cl	riposo	55' cl	riposo	riposo
6ª settimana	55' cl	riposo	1:00 cl	riposo	1:00' cl	riposo	riposo
7ª settimana	1:00' cl	riposo	1:00' cl	riposo	1:00' cl	riposo	riposo
8ª settimana	1:00' cl	riposo	30' cl	riposo	20' cl	riposo	<b>10 Km</b>

## 10 KM CON 5 ALLENAMENTI SETTIMANALI

	1°giorno	2°	3°	4°	5°	6°	7°
1ª settimana	40' cl	riposo	40' cl	40' cl	40' cl	riposo	40' cl
2ª settimana	45' cl	riposo	45' cl	45' cl	45' cl	riposo	50' cl
3ª settimana	45' cl	riposo	50' cl	50' cl	50' cl	riposo	55' cl
4ª settimana	40' cl	riposo	40' cl	30' cl	30' cl	riposo	40' cl
5ª settimana	55' cl	riposo	55' cl	55' cl	55' cl	riposo	1:00' cl
6ª settimana	1:00' cl	riposo	55' cl	50' cl	1:00' cl	riposo	1:00' cl
7ª settimana	1:00' cl	riposo	1:00' cl	50' cl	1:00' cl	riposo	1:00' cl
8ª settimana	50' cl	riposo	40' cl	30' cl	30' cl	riposo	<b>10 Km</b>

## 10 KM CON 4 ALLENAMENTI SETTIMANALI

	1°giorno	2°	3°	4°	5°	6°	7°
1ª settimana	40' cl	riposo	40' cl	riposo	40' cl	riposo	45' cl
2ª settimana	40' cl	riposo	45' cl	riposo	45' cl	riposo	45' cl
3ª settimana	45' cl	riposo	50' cl	riposo	50' cl	riposo	50' cl
4ª settimana	40' cl	riposo	30' cl	riposo	30' cl	riposo	30' cl
5ª settimana	50' cl	riposo	50' cl	riposo	50' cl	riposo	55' cl
6ª settimana	55' cl	riposo	55' cl	riposo	55' cl	riposo	1:00' cl
7ª settimana	1:00' cl	riposo	1:00' cl	riposo	1:00' cl	riposo	1:00' cl
8ª settimana	40' cl	riposo	30' cl	riposo	30' cl	riposo	<b>10 Km</b>

## 10 KM CON 6 ALLENAMENTI SETTIMANALI

	1°giorno	2°	3°	4°	5°	6°	7°
1ª settimana	40' cl	40' cl	40' cl	30' cl	40' cl	riposo	45' cl
2ª settimana	40' cl	30' cl	45' cl	40' cl	45' cl	riposo	50' cl
3ª settimana	50' cl	40' cl	50' cl	45' cl	50' cl	riposo	55' cl
4ª settimana	40' cl	40' cl	30' cl	40' cl	30' cl	riposo	30' cl
5ª settimana	50' cl	55' cl	55' cl	50' cl	55' cl	riposo	1:00' cl
6ª settimana	50' cl	1:00' cl	55' cl	1:00' cl	55' cl	riposo	1:00' cl
7ª settimana	55' cl	1:00' cl	1:00' cl	55' cl	1:00' cl	riposo	1:00' cl
8ª settimana	50' cl	45' cl	40' cl	30' cl	30' cl	riposo	<b>10 Km</b>