

# Manuale d'istruzioni

## Note

Prima delle gare e delle sedute di CM, CV, RL, RM, RB, IT si devono fare dai 15 ai 30 minuti di riscaldamento e terminare con 5-10 minuti di defaticamento.

Se la domenica è in programma una gara, il sabato si deve fare una seduta consistente in pochi chilometri di CL (da 4 a 6) + 5 allunghi leggeri di 100 metri, con recupero 100 metri di CL.

## Stile

**AL** = allunghi **CL** = corsa lenta **CLL** = corsa lunga lenta **CM** = corsa media **CV** = corsa veloce  
**IT** = interval training **R** = riposo **RB** = ripetute brevi **REC** = recupero **RM** = ripetute medie  
**RL** = ripetute lunghe

## Ritmi di corsa

Nella tabella qui sotto sono riportate le indicazioni per i ritmi a cui svolgere i diversi lavori. I secondi in più o in meno sono da sommarsi o sottrarsi alla media chilometrica tenuta in occasione del proprio record sui 10 km.

<b>LL</b>	+ 50"	<b>RL</b>	+ 0"-5"
<b>CL</b>	+ 45"	<b>RM</b>	- 5"-7"
<b>CM</b>	+ 20"-25"	<b>IT</b>	- 10"-15"
<b>CV</b>	+8"-12"	<b>RB</b>	- 15"-20"