

# 5 KM

---

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI  
8 SETTIMANE



**L' O B I E T T I V O**

DI QUESTO PROGRAMMA NON È SOLO FARTI

TAGLIARE IL TRAGUARDO, BENSÌ FARCI ARRIVARE

**LA M I G L I O R E**

**V E R S I O N E**

**D I T E**



# SOMMARIO

INTRODUZIONE

04

ALLENAMENTI SETTIMANALI

05

TABELLA DEL RITMO

06

GLOSSARIO

09

SE...

10

RIEPILOGO DELL'ALLENAMENTO PER LA 5K SETTIMANA PER SETTIMANA

11

SETTIMANE 1-8

12

PROGRAMMA DI ESEMPIO NEL DETTAGLIO

20

QUESTO PROGRAMMA

DI ALLENAMENTO DI

8 SETTIMANE COMBINA

VELOCITÀ,

RESISTENZA

E RECUPERO

PER PREPARARTI

AD AFFRONTARE

UNA 5K.

**PRIMA DI BUTTARTI A CAPOFITTO NEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, LEGGI TUTTO IL MATERIALE DI RIFERIMENTO AL FINE DI OTTENERE I MIGLIORI RISULTATI POSSIBILI.**

Questo programma è studiato per adattarsi al tuo livello di esperienza, ma è anche eccezionalmente flessibile per soddisfare le tue esigenze. Ecco quello che devi sapere per ottenere il massimo dal programma di allenamento Nike+ Run Club:

## LA DISTANZA NON È TUTTO

Questo programma di allenamento, basato su velocità, resistenza e recupero, è studiato per aiutarti a ottenere il massimo il giorno della gara.

## IL PROGRAMMA CHE SI ADATTA A TE

I tuoi impegni cambiano, così come cambiano il tempo e il tuo stato psico-fisico, ma ecco alcuni punti da tenere a mente quando adatti questo programma alle tue esigenze:

- Le corse di velocità e resistenza sono fondamentali per ottenere il massimo dal tuo allenamento.
- Hai quattro giorni di recupero. Sfruttali per intervallare le corse di velocità e resistenza. Evita allenamenti di velocità e resistenza in giorni consecutivi.
- Utilizza i giorni di recupero come preferisci. Puoi scegliere di correre qualche chilometro, dedicarti al cross training o riposare. Ti consigliamo di correre in due dei quattro giorni di recupero.
- Per le corse di resistenza e nei giorni di recupero, non superare le distanze consigliate.

## L'ALLENAMENTO INIZIA QUANDO COMINCI TU

Questo programma è stato sviluppato su un periodo di 8 settimane per ottenere risultati ottimali. È concepito per adattarsi al tuo livello di esperienza e per soddisfare in modo flessibile le tue esigenze mentre ti prepari ad affrontare una 5K. Non importa se mancano otto o cinque settimane al giorno della gara, puoi iniziare da qualsiasi punto del programma quando è più comodo per te. Sei tu ad avere il pieno controllo del tuo programma.

## STRUMENTI PER CONTINUARE A MIGLIORARE

- Hai corso quei chilometri. sfoggiali come una medaglia. Condividi il tuo progresso con l'app Nike+ Running per ricevere gli applausi, la motivazione e l'incoraggiamento dai tuoi amici.
- L'app N+TC è un modo eccezionale per integrare il cross-training nel tuo allenamento.

# ALLENAMENTI SETTIMANALI



Questo programma include tre tipologie di allenamento alla settimana. Sono tutte importanti per tagliare il traguardo nella tua forma migliore e con la massima forza e velocità.

## VELOCITÀ

---

Migliorare la forza con l'allenamento sulla velocità è importante durante la fase di preparazione. Nel corso di questo programma, ti presenteremo un'ampia gamma di allenamenti ed esercizi studiati per migliorare la velocità.

## RESISTENZA

---

Hai bisogno di lavorare sulla resistenza per preparare il corpo e la mente ad arrivare al traguardo il giorno della gara. Lavorerai sulla resistenza con lunghe corse settimanali.

## RECUPERO

---

Il recupero dai giorni di allenamento è importante tanto quanto l'allenamento stesso. Usa questi giorni per recuperare a seconda di come ti senti. Prenditi un giorno di riposo, prova un allenamento N+TC o corri alcuni chilometri come recupero.

# COME USARE LA TABELLA DEL RITMO

Nel corso del programma si menzioneranno ritmi diversi che dovrai cercare di mantenere per specifiche sessioni di allenamento. Nel corso dell'allenamento, dovrai correre mantenendo ritmi differenti. Conoscere il ritmo da mantenere semplifica il lavoro sulla velocità.

Considera ciascun ritmo definito come il punto medio di una gamma. Potresti allenarti a un ritmo leggermente superiore o inferiore a quello consigliato. Non è una scienza esatta e tu non sei un robot.

La tabella a pagina 8 ti aiuterà a capire il ritmo che dovresti mantenere durante ciascuna sessione.

## **TROVA IL RITMO DI PARTENZA**

Per iniziare, identifica la riga contenente il ritmo più adatto a te. Puoi trovare la riga giusta in base a una delle seguenti alternative:

Utilizza un tuo tempo recente ottenuto sulla 5K, 10K, mezza maratona o maratona, se disponibile. Con "recente" intendiamo negli ultimi due mesi.

Utilizza l'app Nike+ Running ed effettua qualche corsa per stabilire il tuo ritmo medio. Questo sarà il ritmo da mantenere nel giorno di recupero.

Se corri spesso, puoi cercare di determinare il ritmo corretto in base al tuo attuale livello di forma.

Indipendentemente dal metodo scelto, questo sarà il tuo punto di partenza per trovare la riga del ritmo da mantenere nella tabella del ritmo.

## AD ESEMPIO

Se la tua ultima corsa è stata una 5K conclusa in 27 minuti, individua tale tempo nella colonna dedicata alla 5K nella tabella del ritmo e scorri verso sinistra o destra per trovare gli altri obiettivi di ritmo. In questo caso, il ritmo da mantenere sarebbe il seguente:

TEMPO MIGLIORE KM	TEMPO MIGLIORE 5 KM / RITMO MEDIO PER KM	TEMPO MIGLIORE 10 KM / RITMO MEDIO PER KM	RITMO MEDIO PER KM SU CORSA SOSTENUTA	TEMPO MIGLIORE MEZZA MARATONA / RITMO MEDIO PER KM	TEMPO MIGLIORE MARATONA / RITMO MEDIO PER KM	GIORNO DI RECUPERO - RITMO
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30

Inizia con il ritmo migliore sulla 5K/ritmo medio sul chilometro e leggi a sinistra o a destra.

## UN ALTRO ESEMPIO

Se il tuo ritmo migliore sul chilometro è 5:55, trova quel tempo migliore sul chilometro nella tabella del ritmo e scorri per scoprire gli altri ritmi medi che devi mantenere. In questo caso, gli obiettivi per il ritmo saranno i seguenti:

TEMPO MIGLIORE KM	TEMPO MIGLIORE 5 KM / RITMO MEDIO PER KM	TEMPO MIGLIORE 10 KM / RITMO MEDIO PER KM	RITMO MEDIO PER KM SU CORSA SOSTENUTA	TEMPO MIGLIORE MEZZA MARATONA / RITMO MEDIO PER KM	TEMPO MIGLIORE MARATONA / RITMO MEDIO PER KM	GIORNO DI RECUPERO - RITMO
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35

Inizia con il ritmo migliore sul chilometro e leggi a destra per individuare gli altri obiettivi.

## DA SAPERE

Una volta individuato l'intervallo dei tuoi ritmi obiettivo, è utile sapere come utilizzarli:

Durante l'allenamento ci saranno sempre giornate in cui correrai a un ritmo leggermente superiore o leggermente inferiore. Ricorda che i ritmi consigliati sono semplicemente indicativi. Ci saranno giornate in cui sarai in gran forma, altre in cui sarai più stanco, pertanto mantieni aspettative flessibili. Se tutto va secondo i piani, migliorerai la forma ogni giorno e il ritmo aumenterà di velocità progressivamente.

Al termine del programma di allenamento, quando affronterai la gara, confida nel lavoro che hai svolto. È stato questo lavoro a consentirti di raggiungere nuovi livelli di forma, ritmi più veloci, questa linea di partenza e tutte quelle che seguiranno.

# TABELLA DEL RITMO



TEMPO MIGLIORE KM	TEMPO MIGLIORE 5 KM / RITMO MEDIO PER KM	TEMPO MIGLIORE 10 KM / RITMO MEDIO PER KM	RITMO MEDIO PER KM SU CORSA SOSTENUTA	TEMPO MIGLIORE MEZZA MARATONA / RITMO MEDIO PER KM	TEMPO MIGLIORE MARATONA / RITMO MEDIO PER KM	GIORNO DI RECUPERO - RITMO
03:05	17:05 / 03:25	35:45 / 03:35	03:45	01:18:00 / 03:45	02:44:00 / 03:55	04:20
03:25	18:45 / 03:45	39:00 / 03:55	04:05	01:25:00 / 04:00	03:00:00 / 04:15	04:45
03:45	20:15 / 04:05	42:00 / 04:10	04:20	01:35:00 / 04:30	03:15:00 / 04:35	05:05
04:00	22:00 / 04:20	45:45 / 04:32	04:45	01:40:00 / 04:45	03:30:00 / 04:55	05:25
04:20	23:45 / 04:45	49:00 / 04:55	05:05	01:50:00 / 05:10	03:45:00 / 05:20	05:50
04:40	25:15 / 05:00	52:30 / 05:15	05:30	01:55:00 / 05:25	04:00:00 / 05:40	06:10
05:00	27:00 / 05:25	55:50 / 05:35	05:50	02:05:00 / 05:55	04:15:00 / 06:00	06:30
05:20	28:30 / 05:40	59:00 / 05:55	06:10	02:10:00 / 06:10	04:30:00 / 06:20	06:50
05:35	30:00 / 06:00	62:30 / 06:15	06:30	02:20:00 / 06:40	04:45:00 / 06:45	07:10
05:55	31:45 / 06:20	66:00 / 06:35	06:50	02:25:00 / 06:55	05:00:00 / 07:05	07:35
06:15	33:00 / 06:35	69:00 / 06:55	07:10	02:35:00 / 07:20	05:15:00 / 07:25	07:55
06:30	35:00 / 07:00	72:00 / 07:15	07:30	02:40:00 / 07:35	05:30:00 / 07:45	08:15
06:50	36:15 / 07:15	75:00 / 07:30	07:45	02:50:00 / 08:00	05:40:00 / 08:05	08:35
07:10	38:00 / 07:35	78:30 / 07:45	08:05	02:55:00 / 08:15	05:50:00 / 08:15	08:45
07:30	39:30 / 07:55	81:30 / 08:10	08:25	03:05:00 / 08:45	06:00:00 / 08:30	09:00



# GLOSSARIO



Questo glossario contiene le definizioni dei termini tecnici della corsa utilizzati nel programma. È importante capire la differenza tra i vari tipi di corsa inclusi in questo programma per poter trarre il massimo risultato dall'intero percorso di allenamento.

## ALLENAMENTI

### VELOCITÀ

Il modo migliore per raggiungere un ritmo più veloce è lavorarci per brevi periodi successivi in una serie di intervalli. La distanza, il ritmo e il tempo di recupero degli intervalli possono essere gli stessi oppure variare. Intervalli lunghi, fartlek, corsa sostenuta e corsa in salita sono allenamenti sulla velocità. Per una definizione di ciascuno, leggi di seguito.

### RESISTENZA

La tua corsa di resistenza settimanale è una corsa sulla lunga distanza a un ritmo agevole. È una parte essenziale del tuo allenamento che aiuta il corpo e la mente ad adattarsi a distanze progressive. Ti aiuta anche ad acquisire familiarità con le sfide fisiche e mentali che potresti affrontare durante una gara. Dovresti eseguirla come una corsa in progressione. Per una definizione di corsa in progressione, consulta i Tipi di corsa.

### RECUPERO

Recuperare è importante quanto allenarti duramente. Nei giorni di recupero, ascolta il tuo corpo per decidere se riposarti del tutto, dedicarti al cross training con la nuova app N+TC o correre qualche chilometro per recuperare. Idealmente, almeno due giorni di recupero dovrebbero essere dedicati alla corsa. Le corse di recupero aumentano la resistenza e ti aiutano a recuperare nel miglior modo possibile dopo un allenamento intenso. Dovrebbero essere eseguite in progressione. Per una definizione di corsa in progressione, consulta i Tipi di corsa di seguito.

## TIPI DI CORSA

### CORSA IN PROGRESSIONE

Le corse in progressione migliorano la resistenza e abitua il corpo allo stress della corsa. Trova il tuo ritmo durante la corsa iniziando a un ritmo più lento di quello di recupero e finendo a un ritmo più elevato. Durante la corsa, la media sarà il ritmo di recupero. Le corse di resistenza e recupero devono essere effettuate come corse in progressione.

### SESSIONI INTERVALLATE

Le sessioni intervallate fanno riferimento a una sessione che include una serie di intervalli veloci. Idealmente, questo tipo di allenamento viene svolto in pista in quanto questa superficie consente di correre a un ritmo più elevato ed effettuare misurazioni precise, ma puoi scegliere qualsiasi altro ambiente. Puoi scegliere di usare isolati di edifici, semafori o persino alberi come indicatori degli intervalli.

### SPRINT

Con il termine sprint si indicano corse molto brevi che solitamente i runner effettuano prima di una corsa o un allenamento o subito dopo. Di solito, quando si esegue una serie di sprint, il ritmo diventa più veloce; spesso, il primo sprint è il più lungo e il più lento. Tra uno sprint e l'altro occorre un breve recupero.

### FARTLEK

I fartlek consentono di lavorare su velocità e forza, alternando distanze e ritmi diversi durante una corsa continua. Una serie di fartlek tipica consiste in un minuto di corsa a un ritmo blando seguito da un minuto di corsa intensa, ripetuti per un certo numero di minuti, chilometri o alternandoli a ogni isolato.

### INTERVALLI ALTERNATI

Con intervalli alternati si intende una corsa a due ritmi differenti in un unico intervallo. Ad esempio, se si corre un intervallo di 400 metri, i primi 200 metri si corrono a un ritmo più lento e gli ultimi 200 più velocemente. In questo modo si divide l'intervallo in due parti.

### SALITE

Gli allenamenti in salita aiutano a sviluppare velocità e forma. Correre in salita richiede uno sforzo aggiuntivo, quindi non devi correre alla stessa velocità di una corsa in piano. Quando corri in salita, mantieni il controllo della respirazione. Non inclinati troppo in avanti. È sufficiente inclinarsi leggermente con il mento più proteso in avanti rispetto al busto. Le salite sono un ottimo modo per sviluppare velocità e forza riducendo al minimo lo stress sulle gambe.

### CORSA SOSTENUTA

Corsa a un ritmo intenso ma controllato, che consiste in lunghi intervalli o una corsa di 2-16 chilometri a ritmo costante. Lo scopo della corsa sostenuta è sviluppare la resistenza fisica e mentale, e abituarsi all'inconsueto.

### RITORNI

I ritorni si eseguono in brevi intervalli. Invece di fermarti alla fine di un intervallo, corri fino al traguardo immaginario, girati e inizia la seconda ripetizione nel modo più rapido e sicuro possibile tornando indietro.

## TIPI DI RITMO

### RITMO OBIETTIVO SUL KM

Ritmo al quale puoi correre per un chilometro.

### RITMO SULLA 5K (IL PIÙ VELOCE)

Ritmo al quale puoi correre per circa 5 chilometri.

### RITMO SULLA 10K (VELOCE)

Ritmo al quale puoi correre per circa 10 chilometri.

### RITMO CORSA SOSTENUTA

Questo ritmo insegna al corpo come essere a proprio agio nei momenti difficili mantenendo il passo più veloce possibile per una distanza specifica.

### RITMO DI RECUPERO (AGEVOLE)

Ritmo sufficientemente agevole da non lasciarti senza fiato durante la corsa.

# **S E . . .**

**IL PERCORSO DI ALLENAMENTO NON È UGUALE PER TUTTI. TUTTAVIA, CI SONO ALCUNE SFIDE E DOMANDE RICORRENTI CHE MOLTI RUNNER INCONTRANO LUNGO IL CAMMINO. IN QUESTA SEZIONE IMPARERAI A CAPIRE E SUPERARE QUESTI OSTACOLI COMUNI MENTRE TI PREPARI ALLA GARA.**

## **SE NON RIESCI A CONCILIARE I TUOI IMPEGNI CON IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO,**

allora modifica il programma in base alle tue necessità. Per ottenere risultati ottimali, ogni settimana occorre includere le tre sessioni di allenamento chiave: velocità, resistenza e recupero. Dai la priorità agli allenamenti per velocità e resistenza e assicurati di recuperare in modo intelligente.

## **SE NON RIESCI A CAPIRE IL TUO RITMO,**

sperimenta fino a trovarlo. Quando esci a correre, affidati all'istinto. Che tu ci creda o meno, hai diverse marce a disposizione. Sii paziente, concentrati e divertiti a sperimentare con il tuo livello di comfort mentre corri a velocità diverse su diverse distanze. Utilizza l'app Nike+ Running per monitorare il ritmo e segui le linee guida della tabella dei ritmi a pagina 06 per trovare il tuo ritmo obiettivo.

## **SE SEI STANCO,**

cerca di capirne il motivo. Sentirsi stanchi è normale man mano che l'allenamento avanza, ma accertati di facilitarti la vita in tutti gli altri aspetti: dormi a sufficienza, segui un'alimentazione corretta, idratati in modo adeguato, rispetta i giorni di recupero e indossa scarpe adatte. A volte l'allenamento migliore è dedicarsi al recupero e al riposo.

## **SE TI MANCA LA MOTIVAZIONE,**

cerca fonti di ispirazione anche dove meno te lo aspetti, ad esempio durante una corsa che non hai voglia di fare. Esci per dieci minuti e, se non hai più voglia di correre, torna a casa. L'importante, però, è che tu lo faccia correndo.

## **SE HAI FATTO UNA CORSA DISASTROSA,**

passa alla successiva. Alcune sessioni di corsa possono essere orribili e a volte non c'è una ragione precisa. Fermati un attimo a riflettere; se riesci a individuare il motivo, avrai imparato qualcosa di nuovo su di te. Accettare che una corsa è andata male è importante tanto quanto la gioia che regala una corsa fantastica.

## **SE SEI INFORTUNATO,**

smetti di correre. C'è una differenza tra sentire dolore e farsi male. È importante ascoltarsi e imparare dal proprio corpo nel corso dell'allenamento. A volte i chilometri che salti oggi ti permettono di correre chilometri migliori domani.

## **SE TI STAI PREPARANDO PER UNA GARA,**

prenditi del tempo per il recupero, prima e dopo. Magari è il caso di fare un passo indietro in termini di distanza o ritmo a pochi giorni dalla gara. Prenditi alcuni giorni di pausa dopo la gara (a prescindere dal risultato finale).

# RIEPILOGO DELL'ALLENAMENTO PER LA 5K SETTIMANA PER SETTIMANA



Questo programma di allenamento di 8 settimane combina resistenza, forza e velocità per prepararti ad affrontare una 5K. Questo programma è studiato per adattarsi al tuo livello di esperienza. Potrai fissare anche i giorni di riposo e gli allenamenti N+TC in base alla tua routine.

8 SETTIMANE ALLA FINE

## UNA LINEA DI PARTENZA



Questa settimana inizierai il tuo percorso di 8 settimane con una serie di corse di recupero e allenamenti leggeri di avvicinamento al programma di allenamento.

7 SETTIMANE ALLA FINE

## ADOTTA BUONE ABITUDINI



È giunto il momento di sviluppare nuove abitudini. Questa settimana verte in modo particolare sulle modalità e sulla motivazione dell'allenamento. Lavora sullo sviluppo della resistenza e di un ritmo adeguato nei giorni di allenamento.

6 SETTIMANE ALLA FINE

## SVILUPPA LA COSTANZA



Nella terza settimana di allenamento, comincerai a sentire il ritmo della tua corsa. Il segreto per correre bene è la costanza.

5 SETTIMANE ALLA FINE

## RISCALDATI



Stai prendendo il ritmo giusto. Ci sono giorni in cui ti sentirai in gran forma e altri in cui la stanchezza si farà sentire. Entrambi i casi sono una conferma del tuo impegno e dei progressi che vanno nella giusta direzione.

4 SETTIMANE ALLA FINE

## È TEMPO DI CAMBIARE



Ora non sei più lo stesso atleta che eri all'inizio. È giunto il momento di lavorare per diventare più forte, più veloce e migliorare le tue doti

3 SETTIMANE ALLA FINE

## PRONTO A CORRERE



Sei in forma, forte e pronto ad affrontare qualsiasi allenamento ogni giorno che vuoi. I chilometri cominciano a scorrere più rapidamente. Non dimenticare di prendere atto dei progressi fatti e della tua situazione attuale.

2 SETTIMANE ALLA FINE

## PERFEZIONA OGNI PASSO



Non si tratta di una semplice rifinitura, bensì di un perfezionamento. Questa settimana la velocità aumenta e il recupero aumenta ancora di più. D'ora in avanti, concentrati su corsa e recupero di qualità.

1 SETTIMANA ALLA FINE

## LA LINEA DI PARTENZA



Ce l'hai fatta. Questa settimana corri forte e sicuro di te. Sfrutta quello che hai imparato e i progressi fatti. Sei pronto per posizionarti ai nastri di partenza.

8 SETTIMANE ALLA FINE

# UNA LINEA DI PARTENZA



Questa settimana inizierai il tuo percorso con una serie di corse e allenamenti leggeri di avvicinamento al programma di allenamento. Puoi cambiare la sequenza qui sotto in base ai tuoi impegni, ma evita gli allenamenti di velocità e resistenza in giorni consecutivi, e rispetta la distanza consigliata. A integrazione del programma, aggiungi allenamenti N+TC alla tua routine per entrare in forma più velocemente.

## RECUPERO

Ti consigliamo di recuperare con una corsa in progressione di 1,5-5 km. Inizia lentamente e aumenta il ritmo durante la corsa.

## RECUPERO

Con la calma si fa tutto. Corri alcuni chilometri di recupero, completa una sessione di allenamento N+TC oppure prenditi un giorno di riposo.

## VELOCITÀ

### SESSIONI INTERVALLATE

(2x) 200 metri al ritmo migliore sul KM

800 metri in split:

i primi 600 metri al ritmo di una 5K,  
gli ultimi 200 metri al ritmo migliore sul KM

400 metri al ritmo di una 5K

800 metri in split:

i primi 600 metri al ritmo di una 5K,  
gli ultimi 200 metri al ritmo migliore sul KM

400 metri al ritmo di una 5K

## RESISTENZA

### 3-5 KM

Questa è la corsa più lunga della settimana. Corri regolarmente questa distanza per sviluppare la tua resistenza in vista della gara.

Ricorda di prestare maggiore attenzione alla qualità del tuo ritmo durante le sessioni di corsa. Cerca di mantenere un ritmo di **60-90 secondi** più lento rispetto al tuo ritmo obiettivo per il giorno della gara.

## VELOCITÀ

### SESSIONI INTERVALLATE

1,5 km al tuo ritmo della 10 km

400 metri al ritmo migliore sul KM

800 metri al ritmo di una 5K

Dopo ogni intervallo fai un recupero di **3 minuti**.

Ripeti la sequenza **2 volte**.

## RECUPERO

Lo scopo della corsa di 1,5-5 km di oggi è recuperare dopo l'ultimo allenamento. Aumenta gradualmente la velocità per fare in modo che l'ultimo chilometro sia il più veloce.

## RECUPERO

Corri alcuni chilometri di recupero, completa una sessione di allenamento N+TC oppure prenditi un giorno di riposo. Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo.

# ADOTTA BUONE ABITUDINI



È giunto il momento di sviluppare nuove abitudini. Questa settimana verte in modo particolare sulle modalità e sulla motivazione dell'allenamento. Lavora sullo sviluppo della resistenza e di un ritmo adeguato nei giorni di allenamento. Puoi cambiare la sequenza qui sotto in base ai tuoi impegni, ma evita gli allenamenti di velocità e resistenza in giorni consecutivi, e rispetta la distanza consigliata. A integrazione del programma, aggiungi allenamenti N+TC alla tua routine per entrare in forma più velocemente.

## RECUPERO

I chilometri di recupero sono importanti come le corse di velocità e resistenza. Prova a correre 1,5-5 km in progressione oggi. Inizia a un ritmo blando e aumenta gradualmente la velocità per correre l'ultimo chilometro più velocemente del primo.

## RECUPERO

La giornata di oggi è dedicata al recupero. Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo: alcuni chilometri di corsa di recupero, una sessione di allenamento N+TC oppure un giorno di riposo.

## VELOCITÀ

### SESSIONI INTERVALLATE

400 metri al ritmo di una 10K  
(2x) 400 metri al ritmo di una 5K  
400 metri al ritmo migliore sul KM

2 minuti di recupero tra ogni intervallo.  
Ripeti la sequenza 2 volte.

## RECUPERO

Sfrutta la corsa di 1,5-5 km di oggi per il recupero più efficiente possibile. Aumenta gradualmente la velocità per fare in modo che il primo chilometro sia il più lento e l'ultimo il più veloce.

## RESISTENZA

### 3-5 KM

Preparati ad arrivare al traguardo il giorno della gara con la corsa più lunga della settimana.

Ricorda di prestare maggiore attenzione alla qualità del tuo ritmo durante le sessioni di corsa. Cerca di mantenere un ritmo di 60-90 secondi più lento rispetto al tuo ritmo obiettivo per il giorno della gara.

## RECUPERO

Percorri alcuni chilometri in progressione, completa una sessione di allenamento N+TC oppure prenditi un giorno di riposo. Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo.

## VELOCITÀ

### FARTLEK

1,5 km al ritmo di corsa sostenuta

Continua con questa sequenza di fartlek:

1 min a un ritmo intenso, 30 sec a un ritmo blando  
2 min ritmo intenso, 1 min ritmo blando  
3 min ritmo intenso, 1:30 min ritmo blando  
3 min ritmo intenso, 1:30 min ritmo blando  
2 min ritmo intenso, 1 min ritmo blando  
1 min a un ritmo intenso, 30 sec a un ritmo blando

1,5 km al ritmo di corsa sostenuta

6 SETTIMANE ALLA FINE

# SVILUPPA LA COSTANZA



Nella terza settimana di allenamento, comincerai a sentire il ritmo della tua corsa. Il segreto per correre bene è la costanza.

Puoi cambiare la sequenza qui sotto in base ai tuoi impegni, ma evita gli allenamenti di velocità e resistenza in giorni consecutivi, e rispetta la distanza consigliata. A integrazione del programma, aggiungi allenamenti N+TC alla tua routine per entrare in forma più velocemente.

## RECUPERO

Recupera con una corsa in progressione di 3-5 km. Inizia lentamente e aumenta il ritmo durante la corsa.

## RECUPERO

La giornata di oggi è dedicata al recupero. Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo: alcuni chilometri di corsa di recupero, una sessione di allenamento N+TC oppure un giorno di riposo.

## VELOCITÀ

### SESSIONI INTERVALLATE

800 metri al ritmo di una **5K 45 sec** recupero  
200 metri al ritmo migliore sul **KM 2 min** di recupero  
600 metri al ritmo di una **5K 45 sec** recupero  
200 metri al ritmo migliore sul **KM 2 min** di recupero  
400 metri al ritmo di una **5K 45 sec** recupero

## RECUPERO

Concentrati sul controllo durante il recupero dall'ultimo allenamento. Recupera con una corsa in progressione di 3-5 km. Raggiungi gradualmente la velocità desiderata dal primo all'ultimo chilometro.

## RESISTENZA

### 5-6,5 KM

Correre regolarmente questa distanza prepara il corpo e la mente ad arrivare al traguardo il giorno della gara.

Manca poco! Nelle ultime sei settimane di allenamento, controlla il tuo ritmo medio durante le sessioni di corsa. La combinazione di ritmo e distanza sarà un fattore determinante per il successo della gara.

## RECUPERO

Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo: alcuni chilometri a un ritmo blando, una sessione di allenamento N+TC oppure un giorno di riposo.

## VELOCITÀ

### INTERVALLI

1000 metri al ritmo di una **10K**  
1000 metri al ritmo di una **corsa** sostenuta  
1000 metri al ritmo di una **10K**  
1000 metri al ritmo di una **corsa** sostenuta  
1000 metri al ritmo di una **10K**

(4x) 100 metri sprint

2 minuti di riposo tra ogni intervallo.  
30 secondi tra uno sprint e l'altro.

## 5 SETTIMANE ALLA FINE

# RISCALDATI



Stai prendendo il ritmo giusto. Ci sono giorni in cui ti sentirai in gran forma e altri in cui la stanchezza si farà sentire. Entrambi i casi sono una conferma del tuo impegno e dei progressi che vanno nella giusta direzione. Puoi cambiare la sequenza qui sotto in base ai tuoi impegni, ma evita gli allenamenti di velocità e resistenza in giorni consecutivi, e rispetta la distanza consigliata. A integrazione del programma, aggiungi allenamenti N+TC alla tua routine per entrare in forma più velocemente.

## RECUPERO

Ti consigliamo di recuperare con una corsa in progressione di 3-5 km. Inizia lentamente e aumenta il ritmo durante la corsa.

## RECUPERO

Con la calma si fa tutto. Corri alcuni chilometri di recupero, completa una sessione di allenamento N+TC oppure prenditi un giorno di riposo.

## VELOCITÀ

### SESSIONI INTERVALLATE

300 metri al ritmo migliore sul **KM 45 sec** di recupero  
400 metri al ritmo di una **5K 2 min** recupero  
500 metri al ritmo di una **5K 2 min** recupero  
600 metri al ritmo di una **10K 2 min** recupero  
500 metri al ritmo di una **5K 2 min** recupero  
400 metri al ritmo di una **5K 2 min** recupero  
300 metri al ritmo migliore sul **KM**

## RECUPERO

Lo scopo della corsa di 3-5 km di oggi è recuperare dopo l'ultimo allenamento. Aumenta gradualmente la velocità per fare in modo che l'ultimo chilometro sia il più veloce.

## RESISTENZA

### 6,5-8 KM

Preparati ad arrivare al traguardo il giorno della gara con la corsa più lunga della settimana.

Nelle ultime cinque settimane di allenamento, controlla il tuo ritmo medio durante le sessioni di corsa. La combinazione di ritmo e distanza sarà un fattore determinante per il successo della gara.

## RECUPERO

Corri alcuni chilometri di recupero, completa una sessione di allenamento N+TC oppure prenditi un giorno di riposo. Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo.

## VELOCITÀ

### CORSA SOSTENUTA

**6,5 km** di corsa in progressione al tuo ritmo di **corsa sostenuta**.

**(8x) 100 metri** sprint

4 SETTIMANE ALLA FINE

# È TEMPO DI CAMBIARE



Ora non sei più lo stesso atleta che eri all'inizio. È giunto il momento di lavorare per diventare più forte, più veloce e migliorare le tue doti. Puoi cambiare la sequenza qui sotto in base ai tuoi impegni, ma evita gli allenamenti di velocità e resistenza in giorni consecutivi, e rispetta la distanza consigliata. A integrazione del programma, aggiungi allenamenti N+TC alla tua routine per entrare in forma più velocemente.

## RECUPERO

I chilometri di recupero sono importanti come le corse di velocità e resistenza. Prova a correre 3-5 km in progressione oggi. Inizia a un ritmo blando e aumenta gradualmente la velocità per correre l'ultimo chilometro più velocemente del primo.

## RECUPERO

La giornata di oggi è dedicata al recupero. Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo: alcuni chilometri di corsa di recupero, una sessione di allenamento N+TC oppure un giorno di riposo.

## VELOCITÀ

### SESSIONI INTERVALLATE

Inizia la tua sessione con una corsa di prova a tempo di **3 km** al tuo ritmo di gara.

Seguila da:

**200 metri** al ritmo di una **10K**

**200 metri** al ritmo di una **5K**

**200 metri** al ritmo migliore sul **KM**

**200 metri** al ritmo di una **10K**

**200 metri** al ritmo di una **5K**

**200 metri** al ritmo migliore sul **KM**

**10 minuti** di recupero dopo **3 km**

**60 secondi** di recupero tra intervalli di **200 metri**

## RECUPERO

Sfrutta la corsa di 3-5 km di oggi per il recupero più efficiente possibile. Aumenta gradualmente la velocità per fare in modo che il primo chilometro sia il più lento e l'ultimo il più veloce.

## RESISTENZA

### 5-6,5 KM

Correre regolarmente questa distanza prepara il corpo e la mente ad arrivare al traguardo il giorno della gara.

Manca poco! Nelle ultime quattro settimane di allenamento, controlla il tuo ritmo medio durante le tue sessioni di corsa. La combinazione di ritmo e distanza sarà un fattore determinante per il successo della gara.

## RECUPERO

Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo: alcuni chilometri a un ritmo blando, una sessione di allenamento N+TC oppure un giorno di riposo.

## VELOCITÀ

### PROGRESSIONE

Corri **8 km** in progressione. Riduci il ritmo e corri gli ultimi **3 km** al ritmo di una **corsa** sostenuta.



3 SETTIMANE ALLA FINE

# PRONTO A CORRERE



Sei in forma, forte e pronto ad affrontare qualsiasi allenamento ogni giorno che vuoi. I chilometri cominciano a scorrere più rapidamente. Non dimenticare di prendere atto dei progressi fatti e della tua situazione attuale. Puoi cambiare la sequenza qui sotto in base ai tuoi impegni, ma evita gli allenamenti di velocità e resistenza in giorni consecutivi, e rispetta la distanza consigliata. A integrazione del programma, aggiungi allenamenti N+TC alla tua routine per entrare in forma più velocemente.

## RECUPERO

Recupera con una corsa in progressione di 3-5 km. Inizia lentamente e aumenta il ritmo durante la corsa.

## RECUPERO

La giornata di oggi è dedicata al recupero. Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo: alcuni chilometri di corsa di recupero, una sessione di allenamento N+TC oppure un giorno di riposo.

## VELOCITÀ

### SESSIONI INTERVALLATE

Corri **1,5 km**: alterna **200 m** al ritmo di una **corsa** sostenuta con **200 m** al ritmo migliore sul **KM**. Continua con **4 minuti** di recupero.

**400 m** in split: i primi **200 m** al ritmo di una **corsa** sostenuta, gli ultimi **200 m** al ritmo migliore sul **KM**. **2 minuti** di recupero.

**400 m** in split: i primi **200 m** al ritmo di una **corsa** sostenuta, gli ultimi **200 m** al ritmo migliore sul **KM**.

## RECUPERO

Concentrati sul controllo durante il recupero dall'ultimo allenamento. Recupera con 3-5 km in progressione. Raggiungi gradualmente la velocità desiderata dal primo all'ultimo chilometro.

## RESISTENZA

### 5-6,5 KM

Preparati ad arrivare al traguardo il giorno della gara con la corsa più lunga della settimana.

Nelle ultime tre settimane di allenamento, controlla il tuo ritmo medio durante le sessioni di corsa. La combinazione di ritmo e distanza sarà un fattore determinante per il successo della gara.

## RECUPERO

Percorri alcuni chilometri in progressione, completa una sessione di allenamento N+TC oppure prenditi un giorno di riposo. Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo.

## VELOCITÀ

### SALITE

Corri in salita per **2 minuti**, preferibilmente **90 secondi** in salita e **30 secondi** in cima. Ripeti **6 volte**.

Se non ci sono salite, fai una corsa in progressione di **2 minuti** passando dal ritmo sulla **10K** al ritmo migliore sul **KM** e ripeti **6 volte**.

Sia se corri in salita o in piano, assicurati di fare un recupero completo tra un intervallo e l'altro.

2 SETTIMANE ALLA FINE

# PERFEZIONA OGNI PASSO



Non si tratta di una semplice rifinitura, bensì di un perfezionamento. Questa settimana la velocità aumenta e il recupero aumenta ancora di più. D'ora in avanti, concentrati su corsa e recupero di qualità. Puoi cambiare la sequenza qui sotto in base ai tuoi impegni, ma evita gli allenamenti di velocità e resistenza in giorni consecutivi, e rispetta la distanza consigliata.

A integrazione del programma, aggiungi allenamenti N+TC alla tua routine per entrare in forma più velocemente.

## RECUPERO

Lo scopo della corsa di 3-5 km di oggi è recuperare dopo l'ultimo allenamento. Aumenta gradualmente la velocità per fare in modo che l'ultimo chilometro sia il più veloce.

## RECUPERO

Con la calma si fa tutto. Corri alcuni chilometri di recupero, completa una sessione di allenamento N+TC oppure prenditi un giorno di riposo.

## VELOCITÀ

### SESSIONI INTERVALLATE

- (2x) 200 metri al ritmo migliore sul KM  
400 metri al ritmo di una 10K
- (2x) 200 metri al ritmo di una 5K  
400 metri al ritmo di una 10K
- (2x) 200 metri al ritmo migliore sul KM

60 secondi di recupero tra ogni intervallo.

## RESISTENZA

### 3-5 KM

Correre regolarmente questa distanza prepara il corpo e la mente ad arrivare al traguardo il giorno della gara.

Nelle ultime due settimane di allenamento, controlla il tuo ritmo medio durante le sessioni di corsa. La combinazione di ritmo e distanza sarà un fattore determinante per il successo della gara.

## VELOCITÀ

### SESSIONI INTERVALLATE

Corsa di recupero di 2 km

- (2x) 100 metri sprint  
1000 metri al ritmo di una corsa sostenuta
- (2x) 100 metri sprint  
Corsa di recupero di 2 km

3 minuti di recupero tra ogni intervallo.  
30 secondi di recupero tra ogni sprint.

## RECUPERO

Ti consigliamo di recuperare con una corsa in progressione di 3-5 km. Inizia lentamente e aumenta il ritmo durante la corsa.

## RECUPERO

Corri alcuni chilometri di recupero, completa una sessione di allenamento N+TC oppure prenditi un giorno di riposo. Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo.

1 SETTIMANA ALLA FINE

# LA LINEA DI PARTENZA



Ce l'hai fatta. Questa settimana corri forte e sicuro di te. Sfrutta quello che hai imparato e i progressi fatti. Sei pronto per posizionarti ai nastri di partenza. Puoi cambiare la sequenza qui sotto in base ai tuoi impegni, ma evita gli allenamenti di velocità e resistenza in giorni consecutivi, e rispetta la distanza consigliata. A integrazione del programma, aggiungi allenamenti N+TC alla tua routine per entrare in forma più velocemente.

## RECUPERO

I chilometri di recupero sono importanti come le corse di velocità e resistenza. Prova a correre 3-5 km in progressione oggi. Inizia a un ritmo blando e aumenta gradualmente la velocità per correre l'ultimo chilometro più velocemente del primo.

## RECUPERO

La giornata di oggi è dedicata al recupero. Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo: alcuni chilometri di corsa di recupero, una sessione di allenamento N+TC oppure un giorno di riposo.

## VELOCITÀ SESSIONI INTERVALLATE

(2x) 200 metri al ritmo migliore sul **KM**  
400 metri al ritmo di una **5K**  
800 metri al ritmo di una **10K**  
400 metri al ritmo della **maratona**  
200 metri al ritmo migliore sul **KM**

2 minuti di recupero tra ogni intervallo.

## IL GIORNO DELLA GARA 5 KM

Ce l'hai fatta. Questa settimana corri forte e sicuro di te. Sfrutta quello che hai imparato e i progressi fatti. Sei pronto per posizionarti ai nastri di partenza.

## RECUPERO

Sfrutta la corsa di 3-5 km di oggi per il recupero più efficiente possibile. Aumenta gradualmente la velocità per fare in modo che il primo chilometro sia il più lento e l'ultimo il più veloce.

## RECUPERO

Percorri alcuni chilometri in progressione, completa una sessione di allenamento N+TC oppure prenditi un giorno di riposo. Ascolta il tuo corpo e dagli quello che ti sta chiedendo.

## VELOCITÀ SESSIONI INTERVALLATE

Corsa di recupero di **3 km**

(8x) 100 metri sprint

Corsa di recupero di **1,5 km**

# PROGRAMMA DI ESEMPIO NEL DETTAGLIO



Di seguito, troverai un esempio di programma suddiviso per settimana. Puoi aggiustare il programma di allenamento in base ai tuoi impegni, se lo ritieni necessario. Per ottenere risultati ottimali, ogni settimana occorre includere le tre sessioni di allenamento chiave (velocità, resistenza e recupero), ma se non hai tempo di fare tutto, dai la priorità agli allenamenti di velocità e resistenza. Usalo come guida visiva in preparazione alla 5K.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
08	1,5-5 KM	SESSIONI INTERVALLATE	RECUPERO	SESSIONI INTERVALLATE	1,5-5 KM	3-5 KM	RECUPERO
07	1,5-5 KM	SESSIONI INTERVALLATE	RECUPERO	FARTLEK	1,5-5 KM	3-5 KM	RECUPERO
06	3-5 KM	SESSIONI INTERVALLATE	RECUPERO	INTERVALLI	3-5 KM	5-6,5 KM	RECUPERO
05	3-5 KM	SESSIONI INTERVALLATE	RECUPERO	CORSA SOSTENUTA	3-5 KM	6,5-8 KM	RECUPERO
04	3-5 KM	SESSIONI INTERVALLATE	RECUPERO	CORSA SOSTENUTA	3-5 KM	5-6,5 KM	RECUPERO
03	3-5 KM	SESSIONI INTERVALLATE	RECUPERO	SALITE	3-5 KM	5-6,5 KM	RECUPERO
02	3-5 KM	SESSIONI INTERVALLATE	RECUPERO	SESSIONI INTERVALLATE	3-5 KM	3-5 KM	RECUPERO
01	3-5 KM	SESSIONI INTERVALLATE	RECUPERO	SESSIONI INTERVALLATE	RECUPERO	3-5 KM	5 KM

# CORRI CON UNA MARCIA IN PIÙ. ALLENATI MEGLIO.

## APP NIKE+ RUNNING

VIENI A CORRERE  
CON NOI.

Affronta l'allenamento al meglio con l'app Nike+ Running. Tieni sotto controllo il percorso, la distanza, il ritmo, il tempo e le calorie e ricevi feedback audio in tempo reale per correre meglio. Condividi le foto, confronta i progressi e ricevi messaggi di incoraggiamento dagli amici per trovare la motivazione mentre inseguì i tuoi obiettivi.



## APP N+TC

IL TUO PERSONAL TRAINER.  
DESIGNED BY NIKE.  
POWERED BY FRIENDS.

Affronta le sessioni di recupero al meglio e rafforza la muscolatura durante il tuo allenamento con l'app N+TC. Puoi scegliere tra oltre 100 sessioni di allenamento impartite da Master Trainer Nike e atleti di alto livello, lasciarti ispirare dal tuo team, interagire con la community NTC e allenarti meglio in compagnia. Mettiti alla prova per guadagnare minuti NikeFuel e N+TC sincronizzati con il tuo profilo Nike+.

Puoi scaricare le app N+TC e Nike+ Running da iTunes® App Store per iPhone® e iPod Touch® o da Google Play™ per i telefoni Android™.