

**Per chi inizia a correre: [Da 0 a 30 minuti](#) .**

E' la tabella più graduale che si trova in giro, seguendo il criterio della corsa alternata alla camminata vi porterà all'importante traguardo dei 30 minuti di corsa continua .La tabella di Marco Marchei è stata prelevata dal sito dell'amatori nuoro.

**5000 metri: [tabella di albanesi](#)**

Questa tabella di allenamento per i 5km si addice a persone che già hanno un buona esperienza podistica. Non è indicata per chi inizia. In genere i piani di allenamento sono duri, ma alla fine danno degli ottimi risultati.

Date un'occhiata anche al training di [Massimo Moretti](#) , incentrato non sui km per seduta, ma sui minuti di corsa.

**10000 metri: [tabella di albanesi](#)**

E' una tabella di allenamento ambiziosa, ma i risultati saranno sicuramente gratificanti.

In tema di 10000 metri si trovano molte altre tabelle in internet. Particolarmente interessante anche questa: [Allenarsi per i 10000](#) , che fornisce vari obbiettivi adatti ad ogni tipologia di runner.

### Mezza maratona:

Per una preparazione veloce, in 4 settimane, sul sito di Sport pro trovate: [La mezza maratona](#) .  
Ma in genere questa gara deve essere preparata in almeno 8 settimane. Albanesi che ci propone

[Dai diecimila alla mezza](#)

. Sempre sulle 8 settimane c'è la

[tabella di Fulvio massini](#)

, trovata su CorriUmbria (leggetevi

[calcola le andature](#)

sul sito per ricavare i ritmi di allenamento).

### Maratona:

Per chi corre la prima maratona e vuole solo portarla a termine c'è [l'allenamento di Pizzolato](#) ,  
seguito tra l'altro dall'amico

[Daniele a New York](#)

, basato su un incremento graduale dei minuti di corsa. E' la tabella 1 del link.

### Fartlek: [tabella di albanesi](#)

Il fartlek (parola di origine svedese che significa *gioco di velocità*, l'equivalente di *speed play* in inglese) è forse la tipologia d'allenamento più difficile da interpretare a causa dell'evoluzione dal primitivo concetto in cui l'aspetto ludico non era secondario.

In linea teorica, una sessione di fartlek è orientata al miglioramento della [soglia anaerobica](#) ,

ma sono talmente tanti i modi di interpretarlo che per definirne gli scopi ci si deve riferire a una seduta specifica.

---