

Tabella 3

1) 50' corsa lenta	14) 55' corsa lenta
2) risc. + 6 x 1.000 m. rec. 3'	15) risc. + 6 x 800 m. rec. 3'
3) 50' corsa lenta	16) 60' corsa lenta
4) risc. + 30' corsa media	17) risc. + 25' fartlek libero
5) 55' corsa lenta	18) 50' con ult. 10' progressivo
6) 50' collinare	19) risc. + 30' corsa media
7) 45' corsa lenta + 6 allunghi	20) 50' corsa lenta
8) 60' corsa lenta	21) risc. + 12 x 400 m. rec. 2'
9) risc. + 15' corsa veloce	22) 45' corsa lenta
10) 50' corsa lenta	23) riposo
11) risc. + fartlek a piramide	24) 30' corsa lenta + 5 allunghi
12) 60' corsa lenta + 5 allunghi	25) gara di 5 km
13) risc. + 15 x 200 m. rec. 1'30"	26) 40' corsa lenta

rec. = recupero

risc. = riscaldamento

La tabella N° 3 è un esempio per un atleta di buon livello che si prepara per una gara di 5 km che vuole correre ad un ritmo di 3'28"-3'32" al chilometro, (17'20" – 17'40" tempo finale). Al punto 2 l'atleta effettua - dopo 25' di riscaldamento – 6 volte 1.000 metri ad un ritmo che è poco più veloce (di circa 4/6 secondi) del ritmo che terrebbe in una gara di 5 Km, fra una prova e l'altra recupera 3' camminando o in leggera corsetta. Al punto N° 4 effettua una seduta di corsa a ritmo medio. Al punto N° 6 effettua un allenamento di 50' su percorso con saliscendi. Al N° 11 abbiamo il fartlek, non è un fartlek libero ma a piramide infatti l'atleta effettuerà 7 variazioni della durata di 30" – 1' – 2' – 3' – 2' – 1' – 30", recupero 1', la durata è di 16 minuti (10 minuti a ritmo gara più i sei minuti di recupero) il recupero a ritmo di fondo lento o leggermente più lento. Al N° 17 il fartlek è libero. Al N° 18 dopo 40 minuti si corrono 10 minuti in crescendo, fino al ritmo della corsa veloce. Al N° 21 il ritmo delle ripetute è poco più veloce del ritmo che terrebbe in una gara di 3 km. Di seguito un esempio dei ritmi di allenamento da tenere:

corsa lenta	4'30"/km	1.000 m.	3'25"/km
corsa media	4'05"/km	800 m.	3'20"-25"/km = 2'40" – 2'44"
corsa veloce	3'40"/km	400 m.	3'15"-20"/km = 1'18" - 1'20"
coll.	4'25"-35"/km	200 m.	3'05"-10"/km = 37" – 38"

Per fare un gara di 5 chilometri l'atleta non deve seguire solamente gli allenamenti della terza tabella, infatti la tabella rappresenta solo l'ultimo periodo prima della gara, mentre la preparazione inizia alcuni mesi prima. Mesi in cui l'atleta ha eseguito altri allenamenti, come il collinare, ripetute lunghe (1.500 m., 2.000 m.), esercizi di tecnica, progressivo di vari chilometri, fartlek con variazioni lunghe, corsa in salita, ecc...