

OBIETTIVO 5KM • 8 SETTIMANE • 4 SEDUTE A SETTIMANA

PROTOCOLLO CORSIA 5KM



OLTRE IL PASSO. DENTRO LA MENTE.

Prima di iniziare questo protocollo voglio dirti una cosa con assoluta chiarezza: **la corsa non è solo una prova fisica**. Non lo è mai stata.

Che il tuo obiettivo sia affrontare 2 chilometri, spingerti sui 5 o costruire la capacità di sostenere 10 chilometri ad alta efficienza, il vero terreno di lavoro non è soltanto il corpo. **È la mente.**

La capacità di restare lucido quando il ritmo sale. Di controllare il respiro quando il corpo chiede di rallentare. Di mantenere tecnica, postura e intenzione anche quando arriva la fatica.

Questo protocollo nasce esattamente per questo. Non per farti semplicemente «*correre di più*», ma per insegnarti a **correre meglio, più forte e più a lungo**, costruendo una prestazione reale, trasferibile e misurabile.

Ogni distanza ha una sua identità. I 2 KM richiedono velocità, potenza aerobica e tolleranza allo sforzo ad alta intensità. **I 5 KM richiedono equilibrio tra velocità e resistenza specifica.** I 10 KM richiedono efficienza meccanica, soglia e gestione intelligente dello sforzo.

**Ma il principio che le unisce è uno solo:
diventare una macchina efficiente sotto stress.**

MOLTI CORRONO. POCHI SI ALLENANO DAVVERO PER FARLO.

C'è una differenza enorme tra accumulare chilometri e costruire performance. **Correre senza metodo** significa spesso: accumulare fatica inutile, rallentare i miglioramenti, aumentare il rischio di infortunio, arrivare al test senza un reale adattamento.

Questo protocollo è stato costruito per evitare esattamente questo. Ogni seduta ha una funzione precisa. Nulla è inserito casualmente.

Troverai sessioni dedicate a: costruzione della base aerobica, sviluppo della velocità specifica, lavoro sulla soglia lattacida, incremento della resistenza mentale e muscolare, gestione del recupero e sviluppo del ritmo gara.

Ogni fase è stata pensata per portarti progressivamente verso la distanza target.

**Il risultato finale non dipenderà solo dal talento.
Dipenderà dalla tua capacità di rispettare il processo.**

NON STIAMO COSTRUIENDO SOLTANTO UN TEMPO. *STIAMO COSTRUIENDO TRE PILASTRI.*

1. EFFICIENZA

Imparare a consumare meno energia alla stessa velocità: economia di corsa, appoggio, frequenza, respirazione, gestione della tensione muscolare. Più sei efficiente, meno sprechi. E meno sprechi, più vai forte.

2. RESISTENZA ALLO SFORZO

La fatica arriverà. Sempre. La differenza non è evitarla: è saperci stare dentro. Il protocollo ti porta progressivamente a tollerare accumulo di lattato, debito di ossigeno, frequenza cardiaca alta, discomfort muscolare e calo mentale. La prestazione nasce qui: nel momento in cui il corpo ti dice di fermarti e tu continui a mantenere il ritmo.

3. MENTALITÀ

La corsa è uno dei modi più brutali e sinceri per guardarti dentro. Non puoi mentire al cronometro. Non puoi mentire al respiro. Non puoi mentire a te stesso. Ogni seduta sarà anche un lavoro mentale: disciplina, costanza, capacità di eseguire anche quando non ne hai voglia.

**Il giorno del test non emergerà ciò che speri.
Emergerà ciò che hai costruito.**

8 SETTIMANE. 4 ALLENAMENTI A SETTIMANA.

TEMPO RUN | EASY RUN | RIPETUTE | LONG RUN

Questo programma è strutturato in modo progressivo. Ogni settimana aumenta in maniera ragionata: volume, intensità, qualità dello stimolo e specificità rispetto alla distanza.

Il consiglio è semplice: **non avere fretta di dimostrare qualcosa nelle prime settimane.** La costruzione della performance richiede progressione.

PRIMA DI INIZIARE: effettua un test sulla distanza per cui ti stai preparando – 5000 metri al massimo delle tue possibilità – e segna il tuo risultato. Sarà il riferimento per misurare i tuoi progressi fino al test finale dell'ottava settimana.

UNA COSA CHE DEVI TENERE A MENTE

Il protocollo funziona. **Ma funziona solo se tu fai la tua parte.** Ci saranno giorni in cui ti sentirai forte, altri in cui ogni passo sembrerà pesante. È normale. La costanza non si misura nei giorni buoni: si misura nei giorni in cui non vorresti uscire e lo fai comunque.

***Perché alla fine la corsa non ti restituisce quello che desideri.
Ti restituisce quello che hai meritato.***



AVVERTENZE IMPORTANTI

Prima di iniziare qualsiasi protocollo di allenamento contenuto in questo manuale è fortemente consigliato effettuare una **visita medico-sportiva** idonea alla pratica agonistica o non agonistica, in base al proprio livello e all'obiettivo specifico.

Questo protocollo prevede lavori di intensità medio-alta e alta, con sessioni che possono includere sprint, intervalli, corse prolungate e test massimali. Per questo motivo è fondamentale assicurarsi di essere in condizioni fisiche adeguate.

SE PRESENTI:

- patologie cardiovascolari
- problematiche respiratorie
- infortuni muscolo-tendinei recenti
- dolore persistente
- limitazioni ortopediche

è necessario consultare preventivamente un medico specialista e, se necessario, un professionista dell'esercizio fisico.

Adaptive Strength e Andrea Quarto non si assumono responsabilità per l'utilizzo improprio del protocollo in assenza di idonea valutazione medica preventiva. La tua salute viene prima della performance.

LEGGI PRIMA DI INIZIARE

02

RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO

Il riscaldamento non è facoltativo: è parte integrante della prestazione. Serve a preparare il sistema cardiovascolare, attivare la muscolatura coinvolta, migliorare mobilità e meccanica, ridurre il rischio di infortunio e ottimizzare la qualità della sessione.

RISCALDAMENTO STANDARD (10-15')

- 1. ATTIVAZIONE GENERALE** — 5-8 minuti di jogging leggero, ritmo molto facile, respirazione controllata. Obiettivo: alzare progressivamente la temperatura corporea.
- 2. MOBILITÀ DINAMICA** — slanci frontali gamba 10+10, slanci laterali 10+10, affondi in avanzamento 8+8, affondi con rotazione 8+8, cossack squat 6+6, ankle mobility 10+10.
- 3. DRILLS DI CORSA** — skip alto 2x20m, calciata 2x20m, balzi tecnici 2x20m, corsa rapida in appoggio 2x20m.
- 4. ATTIVAZIONE SPECIFICA** — prima di sprint o intervalli: 3-4 allunghi progressivi da 60-80m, dal 60% al 90%.

DEFATICAMENTO

Dopo ogni sessione: 5-10 minuti di jogging leggero, respirazione nasale, mobilità leggera su polpacci, flessori e glutei.

Il recupero inizia da qui.

03

LE GIORNATE DI ALLENAMENTO

Ogni giornata ha una funzione precisa. **Capire il perché ti permette di eseguire meglio.**

EASY / RECOVERY RUN — corsa facile a ritmo conversazionale. Obiettivo: recupero attivo, base aerobica, adattamento. Indicazione: devi riuscire a respirare dal naso o a parlare.

SPEED RUN / SPRINT — lavoro di velocità pura: rapidità, potenza aerobica, frequenza di passo, capacità di cambiare ritmo. Qui la qualità conta più del volume: ogni ripetuta va eseguita con intenzione massima.

INTERVALLI — alternanza tra tratti veloci e recuperi. Obiettivo: VO2max, soglia, resistenza alla velocità, tolleranza al lattato. È la parte dove si costruisce la capacità di sostenere il dolore.

TEMPO RUN — corsa continua a ritmo sostenuto ma controllato. Serve a migliorare soglia lattacida, passo gara e controllo mentale sotto fatica. Deve essere dura, ma mai massimale.

LONG RUN — la seduta che costruisce resistenza vera. Qui non alleni solo il fiato: alleni economia di corsa, tenuta muscolare, resilienza mentale e capacità di mantenere la tecnica nel tempo.

REST DAY — il recupero non è inattività: è adattamento. Il miglioramento avviene qui.

ISTRUZIONI PER L'USO

04

ZONE DI INTENSITÀ

Per rendere l'allenamento adattabile a persone con livelli diversi, utilizzeremo un **sistema a zone di intensità**. Ogni zona è identificata sia dalla frequenza cardiaca (se disponibile un cardiofrequenzimetro), sia dalla percezione soggettiva dello sforzo (**RPE 1–10**).

ZONA 1 – RIGENERANTE (60–70% FCmax / RPE 3–4)

Corsa molto facile o camminata veloce. Respiro tranquillo, si parla senza problemi. Utilizzata nei giorni di scarico o per recupero attivo.

ZONA 2 – FONDO LENTO (65–75% FCmax / RPE 4–5)

Ritmo "conversazionale": si corre senza affanno, il respiro è regolare. È la zona più importante per sviluppare resistenza di base.

ZONA 3 – FONDO MEDIO (75–85% FCmax / RPE 6–7)

Ritmo sostenuto ma gestibile. Si riescono a dire frasi brevi, il fiato è più impegnato. È la zona che migliora la capacità aerobica e la resistenza specifica.

ZONA 4 – SOGLIA (85–90% FCmax / RPE 8–9)

Ritmo vicino al massimo sostenibile per 20–40 minuti. Respiro molto affannato, difficile parlare. È la zona tipica dei lavori di qualità (ripetute, lavori lattacidi).

Nota: chi non dispone di cardiofrequenzimetro può affidarsi alla percezione: se riesci a parlare in frasi intere sei in Z2, se riesci solo a dire poche parole sei in Z3, se non riesci quasi a parlare sei in Z4.

È IL MOMENTO

ADESSO SI PARTE.

Da questo momento non stai più semplicemente correndo.

Stai costruendo una versione più efficiente, resistente e lucida di te stesso.

Passo dopo passo.

Respiro dopo respiro.

Fino alla distanza.

Fino al tempo.

Fino al risultato.

Oltre il limite.

SCHEDA

WEEK	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
	TEMPO RUN	RIPOSO	EASY RUN	RIPETUTE / MAX SPEED	RIPOSO	LONG RUN	RIPOSO

CORSA 5KM

WEEK	GIORNO 1 – TEMPO RUN	REST	GIORNO 3 – EASY RUN	GIORNO 4 – RIPETUTE / MAX SPEED	REST	GIORNO 6 – LONG RUN
WEEK 1	20' ZONA 3		30' ZONA 2	RIPETUTE: 6X800MT ZONA 4	2'	45' ZONA 2, ULTIMI 15' ALLUNGO PROGRESSIVO
WEEK 2	25' ZONA 3		35' ZONA 2	RIPETUTE: 5X1000MT ZONA 4	2'	50' ZONA 2, ULTIMI 15' ALLUNGO PROGRESSIVO
WEEK 3	30' ZONA 3		40' ZONA 2	RIPETUTE: 4X1200MT ZONA 4	2'	55' ZONA 2, ULTIMI 15' ALLUNGO PROGRESSIVO
WEEK 4	35' ZONA 3		45' ZONA 2	RIPETUTE: 3X1600MT ZONA 4	2'	60' ZONA 2, ULTIMI 15' ALLUNGO PROGRESSIVO
WEEK 5	3000MT ZONA 3/4	2'	30' ZONA 2	RIPETUTE: 8X400MT MAX SPEED + 10' ZONA 2	3'	60' ZONA 2, ULTIMI 15' ALLUNGO PROGRESSIVO
WEEK 6	3500MT ZONA 3/4	2'	30' ZONA 2	RIPETUTE: 8X500MT MAX SPEED + 10' ZONA 2	3'	65' ZONA 2, ULTIMI 15' ALLUNGO PROGRESSIVO
WEEK 7	4000MT ZONA 3/4	2'	30' ZONA 2	RIPETUTE: 8X600MT MAX SPEED + 10' ZONA 2	3'	70' ZONA 2, ULTIMI 15' ALLUNGO PROGRESSIVO
WEEK 8	2000MT ZONA 3	2'	30' ZONA 2	TEST 5000MT		–



© Adaptive Strength Studio — Andrea Quarto. Tutti i diritti riservati.

Questo protocollo è proprietà intellettuale esclusiva di Adaptive Strength Studio. È vietata la riproduzione, distribuzione, modifica, rivendita o diffusione totale o parziale del presente materiale senza autorizzazione scritta.

adaptivestrength.it