Tempo Run

Allenamento alla soglia per il personal best su 10 km e mezza maratona

Guida pratica con tabella minuti per livello, test della voce per il ritmo giusto e programmazione dei 7-10 giorni prima della gara. Da stampare e tenere a portata durante le sessioni di allenamento.

Cos'è il tempo run

Il tempo run è un allenamento a intensità medio-alta, corsa appena sotto la soglia anaerobica per 20-40 minuti continui. Il ritmo è quello che potresti sostenere in gara per circa un'ora, ovvero 15-20 secondi per km più lento del ritmo gara sui 5 km e 5-10 secondi più lento del ritmo gara sui 10 km. Frequenza cardiaca target: 75-85% della massima, RPE 7-8 su 10.

Il test della voce per il ritmo giusto

Durante il tempo run devi riuscire a pronunciare frasi brevi di 4-5 parole senza ansimare, ma non a sostenere una conversazione fluida. Se non riesci a dire nemmeno due parole, stai correndo sopra la soglia: rallenta. Se chiacchieri tranquillamente, sei sotto la soglia: acceleri.

Tabella minuti per livello

Livello	Struttura	Durata lavoro	Frequenza
Principiante	2 blocchi da 8-10 min, recupero 2-3 min a ritmo lento	16-20 min	1 volta/settimana
Intermedio	Continua 20-30 min, oppure 2 blocchi da 15 min con 3 min recupero	20-30 min	1 volta/settimana
Avanzato	Continua 30-40 min, oppure 2 blocchi da 20 min con 3-4 min recupero	30-40 min	1-2 volte/settimana

Principiante: corre da meno di un anno, 3 volte/settimana, mai fatto lavori di soglia. Intermedio: 3-4 volte/settimana, con gare sui 10 km. Avanzato: più di 4 volte/settimana, prepara 10 km o mezza maratona.

Le differenze con lungo lento e ripetute

Lungo lento: ritmo sotto il 70% FCmax, 60-120 min. Sviluppa la resistenza aerobica di base. Pilastro della settimana, non sostituibile con il tempo run.

Tempo run: sforzo continuo appena sotto la soglia, 20-40 min. Alza la soglia anaerobica, cioè il punto in cui il corpo produce più lattato di quanto riesca a smaltire.

Ripetute: intervalli brevi a ritmo gara o più veloci, con recupero. Sviluppano potenza aerobica e VO2max, costo di recupero più alto del tempo run.

Come inserire il tempo run nei 7-10 giorni prima di gara

Nella settimana di tapering il tempo run cambia funzione: non costruisce più la soglia ma mantiene il ritmo di gara nei muscoli e nella mente. Ecco la logica che applico con i miei atleti nei 7-10 giorni prima di una gara su 10 km o mezza maratona.

Quando	Sessione	Note
10 giorni prima	Ultimo tempo run completo: 25-30 min a ritmo soglia	Da qui il volume cala
5-6 giorni prima	Tempo run di richiamo: 15-20 min a ritmo gara + 3-4 accelerazioni di 100 m	Sveglia il sistema neuromuscolare
2-3 giorni prima	Corsa lenta 30 min + 4-6 progressioni da 10 sec al ritmo gara	Niente più tempo run continuo
Giorno di gara	Riscaldamento: 10 min corsa lenta + 2-3 accelerazioni progressive	Fino al ritmo gara

Il principio del tapering

Nelle ultime due settimane prima della gara si riduce il volume del 40-60% mantenendo qualche spunto di intensità, perché la forma si mantiene con la qualità, non con i chilometri. Un tempo run fatto troppo vicino alla gara, per più di 20 minuti o a un ritmo superiore al ritmo gara, è l'errore più frequente che fa arrivare stanchi al traguardo.

Settimana tipo con tempo run (runner intermedio, 4 uscite)

Martedì: uscita lenta 45 min, sotto il 70% FCmax.

Giovedì: tempo run, 2 km riscaldamento + 20-30 min a ritmo soglia + 2 km defaticamento.

Sabato: ripetute o uscita lenta 40 min, in base alla fase di preparazione.

Domenica: uscita lunga 90-120 min a ritmo confortevole.

Vuoi un piano con il tempo run tarato sul tuo livello e sui tuoi tempi gara?
Inizia con una settimana di prova gratuita

Gianni Avalle, Running coach / RunRitual. Alleno runner urbani a costruire risultati con metodo, dati e costanza.