Tabelle metodo FIRST

Correre meno, ma meglio: tutte le tabelle per distanza e livello, in un unico documento

3 sedute a settimana, ognuna con uno scopo preciso, più cross training nei giorni liberi. Calcola il tuo VDOT (dalla tabella base o da un test sul campo) e usa i ritmi corrispondenti in ogni tabella qui sotto.

Ritmi in base al VDOT

Tipo di seduta	Ritmo da applicare
Ripetute	100-105% VDOT (ritmo 3k-5k)
Tempo run	88-92% VDOT (soglia anaerobica)
Lungo	75-80% VDOT (ritmo +30/45" al km)

Metodo FIRST 10 km (4 settimane)

Sett.	Ripetute	Tempo run	Lungo
1	6x800m (ritmo 5k)	5km ritmo 10k+10"	12km fondo medio
2	5x1000m (ritmo 10k)	6km a soglia	14km collinari
3	4x1200m	5km progressivo	13km ritmo costante
4	6x400m+4x200m	7km a ritmo 10k	15km finale veloce

Tabelle per ogni distanza

Distanza	Ripetute (Mar)	Tempo run (Gio)	Lungo (Dom)
5 km	8x400m ritmo 3k + 90" rec	4km a soglia (RG-10")	8-10km controllato
Mezza maratona	5x1000m ritmo 10k + 400m rec	6-8km ritmo mezza (RG)	16-22km progressivo
Maratona	5x1600m a RG-10"	10km ritmo maratona+soglia	28-32km finale progr.

Settimana tipo con cross training

Giorno	Attività
Lunedì	Riposo o nuoto rigenerante
Martedì	Ripetute
Mercoledì	Bici o cyclette 45'
Giovedì	Tempo Run
Venerdì	Riposo o esercizi core
Sabato	Cross training (medio)
Domenica	Lungo

Metodo FIRST per runner over 50

Sett.	Ripetute	Tempo run	Lungo (variante)
1	5x800m	5km	14km collinari
2	4x1000m	6km	16km con 2 blocchi
3	6x400m+skip	4km	17km spezzato (2x8.5)
4	5x500m in salita	5km	15km + 15' mobilità

In età over 50: tempi di recupero più lunghi e attenzione al rischio infiammatorio. Meglio 3 sedute precise e 3 attività leggere, che 6 corse inutili.

Adattamento per il trail (30-50 km)

Giorno	Tipo	Dettagli
Martedì	Ripetute salita	8x2' pendenza 6-8% + rientro lento
Giovedì	Tempo collinare	50' con dislivello + 3 tratti a soglia
Domenica	Lungo trail	3 ore ritmo regolare, D+ 600-1000m

Vuoi un piano FIRST costruito sul tuo VDOT reale, non su una tabella generica? ***Scopri la Settimana Gratuita di RunRitual***

Documento con indicazioni generali. Adatta ritmi e volumi al tuo livello e stato di forma reale.

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