

MARATONA

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

16 SETTIMANE

3 SEDUTE SETTIMANALI

	<i>Martedì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>domenica</i>
1	8 x 400 m	5 km	16 km
2	4 x 1200 m	8 km	18 km
3	6 x 800 m	11 km	21 km
4	3 x 1600 m	5 km	16 km
5	10 x 400 m	8 km	22 km
6	5 x 1200 m	8 km	24 km
7	7 x 800 m	13 km	27 km
8	3 x 1600 m	16 km	21 km
9	12 x 400 m	5 km	28 km
10	8 x 800 m	8 km	24 km
11	4 x 1600 m	13 km	32 km
12	12 x 400 m	8 km	24 km
13	6 x 1200 m	8 km	32 km
14	7 x 800 m	6 km	24 km
15	3 x 1600 m	13 km	16 km
16	30' corsa facile	20' corsa facile	MARATONA
	+ 5 progressioni da 60"	+ 3 / 4 allunghi	

Tabella ritmi di allenamento

<i>Ripetute</i>	
1600 m	Ritmo 10 km – 22-25 sec
1200 m	Ritmo 10 km – 25-28 sec
800 m	Ritmo 10 km – 28-31 sec
400 m	Ritmo 10 km – 34-37 sec

<i>Corsa</i>	
Corsa breve	Ritmo 10 km
Corsa media sul ritmo	Ritmo 10 km + 10-12 sec
Corsa lunga sul ritmo	Ritmo 10 km + 20-22 sec
Corsa lunga	Ritmo 10 km + 35-45 sec