

MEZZA MARATONA

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

18 SETTIMANE

3 SEDUTE SETTIMANALI

	<i>Martedì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>domenica</i>
1	15' riscaldamento 12 x 400 m rec 1'30" 10' defaticamento	3 km corsa facile + 5 km fondo veloce + 1,5 km corsa facile	13 km RG + 12 sec/km
2	15' riscaldamento 40 m + 600 m + 800 m + 1200 m + 800 m 600 m + 400m (rec 400) 10' defaticamento	8 km fondo medio	14 km RG + 12 sec/km
3	15' riscaldamento 6 x 800 m rec 1'30" 10' defaticamento	3 km corsa facile + 5 km fondo veloce + 1,5 km corsa facile	16 km corsa facile
4	15' riscaldamento 1200 m + 1000 m + 800 m + 600 m + 400 m + 200 m (rec 200 m) 10' defaticamento	8 km fondo medio	14 km RG + 12 sec/km
5	15' riscaldamento 5 x 1000 m rec 400 m 10' defaticamento	3 km corsa facile + 5 km fondo veloce + 1,5 km corsa facile	14 km RG + 12 sec/km
6	15' riscaldamento 3 x 1600 m rec 1' 10' defaticamento	10 km corsa lunga	18 km RG + 20 sec/km
7	15' riscaldamento 2 x 1200 m rec 2' + 4 x 800 m rec 2' 10' defaticamento	1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile	16 km RG + 12 sec/km
8	15' riscaldamento 6 x 800 m rec 1'30" 10' defaticamento	8 km fondo medio	18 km RG + 20 sec/km
9	15' riscaldamento 2 x (6 x 400 m rec 1'30") Rec 2'30" tra le serie 10' defaticamento	1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile	13 km RG + 10 sec/km
10	15' riscaldamento 1,5 km (rec 400 m) + 3 km (rec 800 m) + 800 m 10' defaticamento	8 km fondo medio	21 km RG + 20 sec/km

11	15' riscaldamento 3 x (2 x 1200 m rec 2') Rec 4' tra le serie 10' defaticamento	10 km fondo medio	16 km RG + 12 sec/km
12	15' riscaldamento 1 km + 2 km + 1 km + 1 km (rec 400 m) 10' defaticamento	8 km fondo medio	22 km RG + 20 sec/km
13	15' riscaldamento 3 x 1600 m rec 400 m 10' defaticamento	10 km corsa facile	16 km RG + 12 sec/km
14	15' riscaldamento 10 x 400 m rec 400 m 10' defaticamento	8 km fondo medio	24 km RG + 20 sec/km
15	15' riscaldamento 3 x 2000 m rec 400 m 10' defaticamento	1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile	16 km RG + 12 sec/km
16	15' riscaldamento 2 x 3000 m rec 400 m 10' defaticamento	8 km fondo medio	19 km RG + 12 sec/km
17	15' riscaldamento 5 x 1000m rec 400 m 10' defaticamento	3 km corsa facile + 5 km fondo veloce + 1,5 km corsa facile	13 km RG + 10 sec/km
18	15' riscaldamento 6 x 400 m rec 400 m 10' defaticamento	5 km corsa facile	MEZZA MARATONA

Rec = recupero

RG = ritmo gara in Mezza Maratona

Tabella ritmi di allenamento

Ripetute	
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

Corsa	
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