

Programma per una 1/2 maratona.

LUNEDI': Fondo 1h e 20'

MARTEDI': 30' RISC. 8 x 1000 in 3'30" REC. 3' più 10' minuti corsa lenta. 1^ settimana.

2) 30' RISC. 8x800 in 2'40" REC. 2'30" più 10' c. l. 2^ settimana.

3) 30' RISC. 3x3000 in 10'30" REC. 4' minuti più 10' c. l. 3^ settimana.

4) 30' RISC. 12 km a 3'45" più 10' c. l. 4^ settimana.

5) 30' RISC. 3x1000 in 3'20" REC. 3' più 3x2000 in 6'50" REC. 3' più 10' c. l. 5^ settimana.

6) 30' RISC. 3x4000 in 14' REC. 4' più 10' c. l. 6^ settimana.

7) 30' RISC. 1x1000 in 3'10" REC. 3' 1x2000 in 6'40" REC. 4' 1x3000 in 10'15" REC. 3'. Rifare 1x1000 e 1x2000 con gli stessi tempi e recuperi su citati. Più 10' c. l. 7^ settimana.

8) 30' RISC. 6 km a 3'40" REC. 5' rifare ancora 6 km a 3'40" più 10' c. l. 8^ settimana.

9) 30' RISC. 1x5000 in 17'30" REC. 5' più 5x1000 in 3'10" REC. 3' più 10' c. l. 9^ settimana.

10) Rifare tutto come la 1^ settimana 8x1000 in 3'15" idem REC. e c. l. 10^ settimana.

11) 30' RISC. 10x 600 in 1'50"/ 1'55" REC. 2'30" più 10' c. l. 11^ settimana.

12) 30' RISC. 10x400 in 1'12" REC. 2'30" più 10 c. l. 12^ settimana.

MERCOLEDI': Fondo 1h e 20' come lunedì.

GIOVEDI': 30' RISC. 15x400m. in 1'15" REC. 2'30" più 10' corsa lenta. 1^a settimana.

2) 30' RISC. 7 km. a 3'50" REC. 5' più 8 x 1' REC. 1'30" più 10' c. l. 2^a settimana.

3) 30' RISC. 12x600m in 2' REC. 2'30" metri più 10' c. l. 3^a settimana.

4) 30' RISC. 1x200m. in 34" REC. 2' 1x400m. in 1'15" REC. 2' (da ripetere 7 volte). Più 10' c. l. 4^a settimana.

5) 30' RISC. 1x3000 in 10' REC. 4' più 5x800 in 1'55" 10' c. l. 5^a settimana.

6) 30' RISC. 1x200 in 33" 1x400 in 1'12" 1x600 in 1'52" (da ripetere 5 volte). REC. 2'30" più 10 c. l. 6^a settimana.

7) 30' RISC. 1x1' REC. 2' più 2x2' REC. 2'30" più 1x3' REC. 2'30" (da ripetere 7 volte). Più 10 c. l. 7^a settimana.

8) 30' RISC. 1x5000 in 17'30" REC. 5' più 10x400 in 1'13" REC: 2'30" più 10' c. l. 8^a settimana.

9) 30' RISC. 12x600 in 1'52" REC. 2'30" più 10' c. l. 9^a settimana.

10) 30' RISC. 15x400 in 1'12" REC. 2'30" più 10' c. l. 10^a settimana.

11) 30' RISC. 1x3000 in 10' REC. 3' più 15x200 in 33" REC: 1'30" 11^a settimana.

12) 30' RISC. 10x200 in 33" REC. 1'30" più 10' c. l. 12^a settimana.

VENERDI': Fondo 1h 20' oppure riposo (Il Venerdì si può alternare con il Sabato)

SABATO: Riposo oppure fondo 1h 20'

DOMENICA: Alternare le domeniche nei seguenti modi.

1. FONDO 1h 20'
2. 30' RISC. 10 km medio da 3'25" / 3'35" più 10' c. l.
3. GARA di km 10/15
4. FONDO
5. NB. RISC. = riscaldamento C.L. = corsa lenta IL SEGNO " = secondi IL SEGNO ' = minuti
6. Questo programma lo può fare anche chi si allena 4 volte la settimana, svolgendo l'allenamento nel seguente modo. LUNEDI' FONDO, MERCOLEDI' fare l'allenamento del martedì, VENERDI' FONDO mentre DOMENICA si può alternare, come giovedì, oppure si potrà fare o il medio, o partecipare ad una gara.
7. PS. Chi si allena 4 volte dovrà adattare questo programma alle proprie capacità.
8. I tempi su citati possono essere indicativi. Per migliorarsi, sarà importante attenersi alle prove da fare.

PER QUALSIASI INFORMAZIONE POTETE CONTATTARMI AL
SEGUENTE NUMERO 338/7620834

[e. mail. lespaul@infinito.it](mailto:lespaul@infinito.it)

NB. QUESTO PROGRAMMA PUO' ESSERE ESEGUITO DA TUTTI, ANCHE DA CHI S'ALLENA TRE, O QUATTRO VOLTE LA SETTIMANA. SARA' IMPORTANTE SAPERSI GESTIRE, ED ADEUGUARLO ALLE PROPRIE CAPACITA', ALTERNANDO I LAVORI.