

- ALLENAMENTO PER LA MARATONA DI LIVORNO -

Di seguito Vi esponiamo una semplice tabella di allenamento che dovrebbe consentirvi di affrontare l'impegno della Maratona con una buona forma.

Vi ricordiamo che formeremo dei gruppi omogenei di atleti che così potranno svolgere in compagnia almeno le sedute Domenicali e quelle del Mercoledì o Giovedì. (Alla Domenica il ritrovo è fissato per le ore 8,45 – partenza ore 9,00 per i Mercoledì o Giovedì poi Vi faremo sapere gli orari).

Provate a seguirla ,passo passo vi ritroverete pronti ad affrontare quei fatidici 42,195 mt.

Domenica

01 – 09 2 ore di LUNGO LENTO
08 – 09 2 ore di LUNGO LENTO
15 – 09 Mezza Maratona di PARMA
22 – 09 2,30 ore di LUNGO LENTO
29 – 09 Milano –Pavia – 33 km

06 – 10 2 ore di LUNGO LENTO
13 - 10 2,30 ore di LUNGO LENTO
20 – 10 Mezza Maratona di CREMONA
27 – 10 3,30 ore LUNGO LENTO (solo per chi prevede di terminare la maratona sopra le 4 ore , per gli altri 3 ore).

03 – 11 Gara di 10/12 km
10 – 11 MARATONA di LIVORNO

Usate le mezze maratone come TEST per capire a quale stato di forma siete arrivati,impostandole ad un ritmo che vorreste tenere in maratona.

Se arriverete ancora abbastanza freschi vorrà dire che siete già ad un buon livello.

Partendo dalla prima settimana di Settembre il Mercoledì o il Giovedì fate delle VARIAZIONI come segue:

- 1) 20' riscaldamento + 4 x 10' MEDIO Recupero 4' + 10 defaticamento
- 2) 20' " 10 x 2' VELOCE alternato 2' LENTO + 10 def.
- 3) 20' " 5 x (3' VELOCE – 2' LENTO – 2 VELOCE – 1'LENTO)10 def
- 4) 20' " 10 x 1' VELOCE – 1' LENTO recupero 5' + 5 km di MEDIO
- 5) 20' " 20 x 1' VELOCE – 1 LENTO 10 def
- 6) 20' " 3 x 15'MEDIO rec.5'.
- 7) 20' " 10 x 2' VELOCE – 2' LENTO 10 def.
- 8) 20' " 3 x 20' MEDIO rec 5' 10 def.
- 9) 20' " 10 x 1' VELOCE – 1 LENTO + 5 km MEDIO

Per i restanti allenamenti che voi farete durante la settimana , correte ad un ritmo di CORSA LENTA per un periodo non inferiore all'ora , avendo cura di finire sempre con qualche allungo in scioltezza.

Per quanto riguarda i tempi al KM da tenere negli allenamenti, di seguito Vi diamo un semplice esempio con il quale potete calcolare la Vostra tabella.

NOTA ; Per tempo di base (**T.B**) intendiamo quello che voi potete tenere al Km in una gara di 10 - 12 km.

T.B	LUNGO-LENTO	LENTO	MEDIO	VELOCE
4'00"	5'00"	4'40"	4'20"	4'10"
4'30"	5'30"	5'10"	4'50"	4'40"
5'00"	6'00"	5'40"	5'20"	5'10"

Estratto dal sito ufficiale della Maratona di Livorno [www.livornomaratona .it](http://www.livornomaratona.it)

La partenza avviene da **Via dei Pensieri** nella zona degli impianti sportivi vicino allo **Stadio di Ardenza "Armando Picchi"** a poche decine di metri dall'arrivo finale.

Parcheggi, spogliatoi, docce, consegna pettorali ed Expo quindi tutti a portata di mano.

Dallo scorso anno il percorso è stato rinnovato rispetto al passato, seguendo anche i vari suggerimenti degli atleti partecipanti, alla ricerca sempre più accurata da parte del Comitato Organizzatore di proporre un percorso scorrevole e quindi molto tecnico ed anche per venire incontro alla città e non creare più di tanto intralci alla circolazione, visto e considerato che Livorno da una parte ha il mare da un'altra dalla collina e da un'altra da una strada statale molto frequentata come è l'Aurelia. Quindi dopo la partenza si va subito ad incrociare i **Viale a mare** all'altezza di **Barriera Margherita** per poi proseguire verso il centro città transitando davanti alla prestigiosa **Accademia Navale**, alla **Terrazza Mascagni con il suo Gazebo ed arrivare sino a Piazza Mazzini** dove viene costeggiato il **Cantiere Navale Luigi Orlando**.

Si prosegue poi per la **Darsena dei Pescatori** passando davanti alla statua dei **Quattro Mori** ed alla **Fortezza Vecchia** per proseguire lungo le mura lorenese sino a **Piazzale Zara** da dove inizia il ritorno che prosegue ancora sui **Viale a mare** sino a **Miramare**.

Lì troviamo il giro di boa che riporta i concorrenti verso la zona di partenza dove, mentre per i concorrenti della mezzamaratona ci sarà l'arrivo sulla pista del Campo Scuola, per i maratoneti ci sarà da ripercorrere un secondo giro identico al primo. Un percorso che a giudizio sia degli addetti ai lavori ma anche di atleti che ormai frequentano le gare livornesi da tempo, consente una scorrevolezza più veloce degli anni precedenti e comunque non negherà agli atleti di correre alla vista di uno splendido paesaggio ed ammirare così le bellezze della costa livornese.