

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO MARATONA PER PRINCIPIANTI

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1h 15' lento
Martedì	30' risc. + 6X1000 @ 5'06"
Mercoledì	1h 15' lento
Giovedì	1h 40' lento
Venerdì	1h 15' lento con variazioni 20" e recupero 2'
Sabato	Riposo
Domenica	7km @5'40" + 7km @5'35"

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1h 30' lento
Martedì	45' lento + 15' medio @ 6'05"
Mercoledì	30' risc. + 8X1000 @5'06"
Giovedì	1h 15' lento con variazioni 20" e recupero 2'
Venerdì	1h 50' lento
Sabato	riposo
Domenica	9km @5'35" + 9km @5'30"

TERZA SETTIMANA

Lunedì	1h lento
Martedì	30' riscaldamento, 4X2000 @ 5'13" rec. 3'
Mercoledì	1h 15' lento
Giovedì	2h lento
Venerdì	1h 15' lento con variazioni 20" e recupero 2'
Sabato	riposo
Domenica	21km @ 5'40"

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	1h 30' lento
Martedì	50' lento + 10' medio @ 6'05"
Mercoledì	30' risc. + 5X2000 @5'13"
Giovedì	1h 15' lento
Venerdì	2h 15' lento
Sabato	riposo
Domenica	10km @5'35" + 10km @5'30"

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	1h 15' lento
Martedì	30' riscaldamento, 3000 @ 6'05", 4000 @ 6'10", 3000@ 6'05" rec. 3'
Mercoledì	1h 15' lento
Giovedì	2h 30' lento
Venerdì	1h 15' lento con variazioni 20" e recupero 2'
Sabato	riposo
Domenica	21km @ 5'40"

SESTA SETTIMANA

Lunedì	1h 30' lento
Martedì	55' lento
Mercoledì	30' risc. 3000 @ 6'05", 2000 @ 6', 4000 @ 6'10", 2000 @6' rec. 3'
Giovedì	1h 15' lento
Venerdì	2h 30' lento
Sabato	Riposo
Domenica	10km @5'35" + 10km @5'30"

SETTIMA SETTIMANA

Lunedì	1h 10' lento
Martedì	2h lento
Mercoledì	1h lento
Giovedì	1h 20' lento
Venerdì	30' risc. + 6X1000 @ 5'06" rec. 1000 lento
Sabato	Riposo
Domenica	2h 30' lento

OTTAVA SETTIMANA

Lunedì	1h lento
Martedì	Lunghissimo 27 - 32 km
Mercoledì	1h lento
Giovedì	30' risc. 3X3000 @ 6'05"
Venerdì	1h 30' lento
Sabato	Riposo
Domenica	7km @ 5'40" , 7km @ 5'35", 7km @ 5'30"

NONA SETTIMANA

Lunedì	1h lento
Martedì	30' risc. + 5000 @ 5'35", 4000 @ 5'30", 3000 @ 5'25" rec. 1000 lento
Mercoledì	1h 20' lento + 10 allunghi 100m + strech.
Giovedì	Lunghissimo 27 - 32 km
Venerdì	1h lento + 10 allunghi 100m + strech.
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 6-8km corto veloce

DECIMA SETTIMANA

Lunedì	1h lento + 10 allunghi 100m + strech.
Martedì	1h 15' lento + 10 allunghi 100m + strech.
Mercoledì	30' risc. + 5X1000 @ 5'06" rec. 500m lento
Giovedì	50' lento + 10 allunghi 100m + strech.
Venerdì	40' lento + 10 allunghi 100m + strech.
Sabato	Riposo
Domenica	MARATONA!!!

Autore: allenatore federale Sergio Cecconi – www.mariomoretti.it