



TABELLA ALLENAMENTO MEZZA MARATONA

Autore: Mattiazzi Gianni - www.olimpietletica.it

Settimana	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Domenica
1	C.L. 14/16 km + 5 ALL. 100 m	C.L. 14/16 km + 5 ALL. 100 m	R.M. 4 x 1600 m REC. 2'30"	C.L. 12 Km + C.M. 6 km
2	C.L. 14/16 km + 5 ALL. 100 m	C.L. 20' + I.T. 15 x 300 REC. 1' C.L.	R.M. 4 x 2000 m REC. 3'	C.M. 16 Km
3	C.L. 14/16 km + 5 ALL. 100 m	C.L. 20' + I.T. 15 x 400 REC. 1' C.L.	R.L. 4 x 3000 m REC. 4'	C.L. 12/14 km
4	C.L. 14/16 km + 5 ALL. 100 m	C.M. 16 km	R.M. 4 x 2000 m REC. 1 km C.L.	C.L. 12 Km + C.M. 8 km
5	C.L. 14/16 km + 5 ALL. 100 m	C.L. 15' + 15 x 500 m REC. 1'20"	R.L. 4 x 3000 m REC. 4'	C.M. 12 Km + C.V. 4 km
6	C.L. 14/16 km + 5 ALL. 100 m	R.M. 6 x 1 km REC. 3'	C.L. 10 km	GARA

Legenda:

C.L.= corsa lenta

C.M.= corsa media

C.V.= corsa veloce

R.L.= ripetute lente

R.M.= ripetute medie

R.V.= ripetute veloci

I.T.= interval training

ALL.= allunghi

REC.= recupero

P.R.= progressivo

P.S. PRIMA di ogni seduta di ripetute fare esercizi di

mobilità articolare e riscaldamento 2/3 Km

DOPO defaticare 1/2 Km e fare dello stretching