

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER UNA MEZZA MARATONA IN OTTO SETTIMANE

PRIMA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 1 ^h lento + 10 allunghi da 100m |
| Martedì | 1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m |
| Mercoledì | 30' risc. + 10 allunghi + 6X1000 recupero 2' + 10' defaticamento |
| Giovedì | 1 ^h lento + 10 allunghi da 100m |
| Venerdì | 30' risc. + 10 allunghi + 4X2000 recupero 3' + 10' defaticamento |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 30' risc. + 8Km medio + 10' defaticamento |

SECONDA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m |
| Martedì | 1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m |
| Mercoledì | 30' risc. + 10 allunghi + 8X1000 recupero 2' + 10' defaticamento |
| Giovedì | 1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m |
| Venerdì | 30' risc. + 10 allunghi d 100m + 3X2000 rec. 3' + 3X1000 rec. 2' + 10' defaticamento |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 1 ^h 20' lento (50' lento + 30' progressivo) + 10' defaticamento |

TERZA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m |
| Martedì | 1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m |
| Mercoledì | 30' risc. + 10 allunghi + 10X1000 recupero 2' + 10' defaticamento |
| Giovedì | 1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m |
| Venerdì | 30' risc. + 10 allunghi d 100m + 1000 rec. 4' + 12X400 rec. 1' + 10' defaticamento |
| Sabato | Riposo |

QUARTA SETTIMANA

| | |
|-----------|---|
| Lunedì | 1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m |
| Martedì | 1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m |
| Mercoledì | 30' risc. + 10 allunghi + 6X1500 (ultimi 500m più veloci di 5" recupero 3' + 10' defaticamento) |
| Giovedì | 1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m |
| Venerdì | 30' risc. + 10 allunghi d 100m + 1000 rec. 4' + 12X400 rec. 1' + 10' defaticamento |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 30' risc. + 14km medio+ 10' defaticamento |

QUINTA SETTIMANA

| | |
|-----------|---|
| Lunedì | 1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m |
| Martedì | 1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m |
| Mercoledì | 30' risc. + 10 allunghi + 3000 rec. 3' + 2X2000 rec. 3' + 3X1000 re. 3' + 10' defaticamento |
| Giovedì | 1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m |
| Venerdì | 30' risc. + 10 allunghi d 100m + 20X500 (500 r.g. , 500 r.g. +20") + 10' defaticamento (r.g. = ritmo gara riferito ad una gara di 10km) |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 1 ^h 40' lento (1 ^h lento + 40' più veloci di 10" km) |

SESTA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 1 ^h 15' lento + 10 allunghi da 100m |
| Martedì | 30' risc + 10 allunghi da 100m +2000 rec. 4' + 12X400 rec. 1' + 10' defat. |
| Mercoledì | 1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m |
| Giovedì | 1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m |
| Venerdì | 30' risc. + 10 allunghi + 2X1000 + 2X3000 + 2X2000 rec. 3' + 10' defat. |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 1 ^h 30' lento + 10 allunghi 100m |

SETTIMA SETTIMANA

| | |
|------------------|--|
| Lunedì | 30' risc. + 10 allunghi da 100m + 16km medio |
| Martedì | 1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m |
| Mercoledì | 1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m |
| Giovedì | 30' risc. + 10 allunghi da 100m + 3X3000 rec.3' + 2X2000 rec. 2' |
| Venerdì | 1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 1 ^h 30' lento + 10 allunghi 100m |

OTTAVA SETTIMANA

| | |
|------------------|--|
| Lunedì | 30' risc. + 10 allunghi d 100m + 20X500 (500 r.g. , 500 r.g. +20")+ 10' defaticamento (r.g. = ritmo gara riferito ad una gara di 10km) |
| Martedì | 1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m |
| Mercoledì | 30' risc. + 10 allunghi da 100m + 3X2000 rec.3' + 1000 + 10' defatic. |
| Giovedì | 1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m |
| Venerdì | 50' lento + 10' progressione |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | GARA |

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