

TABELLA ALLENAMENTO MARATONA

Sett.	data	Giorno	Allenamento	
1 ^a		Lun	1°	40' cll
		Mar	2°	
		Mer	3°	40' cll + 20' cl
		Gio	4°	
		Ven	5°	40' cll + 30' cl
		Sab	6°	
		Dom	7°	1h cll + 20' cl
2 ^a		Lun	1°	45' cll
		Mar	2°	
		Mer	3°	4X1000 rec. 1000 cll
		Gio	4°	
		Ven	5°	40' cll + 40' cl
		Sab	6°	
		Dom	7°	40' cll + 30' cl + 20' cm
3 ^a		Lun	1°	30' cll
		Mar	2°	
		Mer	3°	60' collinare
		Gio	4°	
		Ven	5°	30' cl + 30 cm
		Sab	6°	
		Dom	7°	40' cll + 30' cl + 20' cm
4 ^a		Lun	1°	20' cll + 20' cl
		Mar	2°	
		Mer	3°	6x 1000 (Ritmo 1/2 maratona) - rec. 1000 a
		Gio	4°	
		Ven	5°	20' cl + 30' cm + 20' cl
		Sab	6°	
		Dom	7°	60' cll + 60 cl

TABELLA ALLENAMENTO MARATONA

5 ^a	Lun	1°	35' cll
	Mar	2°	
	Mer	3°	7x 1000 (Ritmo 1/2 maratona) - rec. 1000 a
	Gio	4°	
	Ven	5°	20' cl + 30' cm + 20' cl
	Sab	6°	
	Dom	7°	60' cll + 60' cl + 20' cm
6 ^a	Lun	1°	40' cll
	Mar	2°	
	Mer	3°	60' collinare
	Gio	4°	
	Ven	5°	30' cl + 40' cm
	Sab	6°	
	Dom	7°	60' cll + 55' cl + 25' cm
7 ^a	Lun	1°	50' cl
	Mar	2°	
	Mer	3°	2x 2000 rec. 1000 cl
	Gio	4°	
	Ven	5°	20' cl + 30' cm
	Sab	6°	
	Dom	7°	60' cll + 50' cl + 30' cm
8 ^a	Lun	1°	70' cl
	Mar	2°	
	Mer	3°	60' Collinare
	Gio	4°	
	Ven	5°	cm
	Sab	6°	
	Dom	7°	60' cll + 60' cl + 30' cm
	Lun	1°	75' cl
	Mar	2°	
	Mer	3°	4x 2000 rec. 1000 cl
	Gio	4°	
	Ven	5°	30' cl + 30' cm + 15' cl

TABELLA ALLENAMENTO MARATONA

9 ^a		Sab	6°	
		Dom	7°	1h,30 cll + 1h,30 cl
10 ^a		Lun	1°	70' cll
		Mar	2°	
		Mer	3°	Km) - rec. 1000 a ritmo 1/2 maratona
		Gio	4°	
		Ven	5°	cm
		Sab	6°	
		Dom	7°	1h,20 cll + 1h,40 cl
11 ^a		Lun	1°	50' cl
		Mar	2°	
		Mer	3°	rec. 1000 a ritmo 1/2 maratona
				rec. 1000 a ritmo 1/2 maratona
				rec. 1000 a ritmo 1/2 maratona
				rec. 1000 a ritmo 1/2 maratona
		Gio	4°	
	Ven	5°	40' cl	
	Sab	6°		
11 ^a		Dom	7°	1h cll + 1h cl + 1h cm ritmo maratona
12 ^a		Lun	1°	
		Mar	2°	30' cl + 15' cm
		Mer	3°	
		Gio	4°	75' collinare
		Ven	5°	60' cl
		Sab	6°	
		Dom	7°	1h cll + 1h cl + 1h cm + 30' ritmo maratona (38 Km)
		Lun	1°	
		Mar	2°	30' cll
		Mer	3°	
		Gio	4°	rec. 1000 a ritmo 1/2 maratona

TABELLA ALLENAMENTO MARATONA

13 ^a		Ven	5°	50' cl
		Sab	6°	
		Dom	7°	50' cll + 50' cl + 1h cm + 60' ritmo maratona (35 Km)
14 ^a		Lun	1°	
		Mar	2°	30' cll
		Mer	3°	
		Gio	4°	80' collinare
		Ven	5°	50' cl
		Sab	6°	
		Dom	7°	maratona
15 ^a		Lun	1°	
		Mar	2°	30' cll
		Mer	3°	
		Gio	4°	6X1000 - ritmo a - 30" su ritmo maratona rec 500m cl
		Ven	5°	50' cl
		Sab	6°	
		Dom	7°	qualche allungo di 60 80 m alla fine
16 ^a		Lun	1°	30' cl
		Mar	2°	
		Mer	3°	4x 1000 rec. 500 cll
		Gio	4°	
		Ven	5°	30' cll
		Sab	6°	
		Dom	7°	Maratona

TABELLA ALLENAMENTO MARATONA

DATI

vr = velocità di riferimento

Per stabilire la velocità di percorrenza dei vari tipi di andature potrete determinare la velocità di soglia anaerobica con il test Conconi oppure regolarvi sulla media al km ottenuta in una gara o test tipo gara di 14 km. Chiameremo questa velocità "Velocità di Riferimento (VR)".

cll = lunghissimo

tratti di corsa da correre alla velocità del 20% più lenta rispetto alla velocità di riferimento

cl = lento

tratti di corsa da correre alla velocità del 15% più lenta rispetto alla velocità di riferimento

t.d.a. = the day after

dopo circa 15' di corsa a ritmo del lunghissimo o del lento, si inseriscono 4-6 variazioni di ritmo della durata di 30-40" durante le quali si corre alla velocità di riferimento. Il recupero fra ogni variazione è di 3-4' durante i quali si corre alla velocità del lunghissimo o del lento.

cm = medio

tratti di corsa da correre alla velocità del 10/12% più lenta rispetto alla velocità di riferimento. Un ritmo uguale o molto simile a quelle che sarà il ritmo maratona.

cp = progressivo

tratti di corsa da correre alla velocità dal 20% più lenta rispetto alla velocità di riferimento fino alla velocità di riferimento

rec. = recupero

tratti di corsa da intervallare alle prove ripetute di 500 o 1000 metri da correre alla velocità di cl o di cll. Atleti evoluti potranno eseguire questo allenamento anche correndo a velocità cm