

TABELLA ALLENAMENTO MEZZA MARATONA

ESEMPIO INDICATIVO CON VR= VELOCITA' DI RIFERIMENTO (6',10" a Km)

ESEMPIO INDICATIVO CON RG= RITMO GARA (6',00" a Km)

1	1°	
	2°	50' lento
	3°	
	4°	
	5°	40' lento 10' VR
	6°	
	7°	10 Km a sensazione
2	1°	
	2°	55' lento
	3°	
	4°	
	5°	1H, 10' lento
	6°	
	7°	8 Km lenti 2 Km VR
3	1°	
	2°	
	3°	1h lento
	4°	
	5°	
	6°	
	7°	10 Km a sensazione recupero di 5' poi 3 Km lenti
4	1°	
	2°	
	3°	1h,15' lento
	4°	
	5°	
	6°	
	7°	1h,20' lento
5	1°	
	2°	
	3°	30' lento + 30' medio + 10' RG
	4°	
	5°	
	6°	
	7°	10 Km a sensazione recupero 3' poi 3 Km lenti
6	1°	
	2°	
	3°	8X500 ritmo 2',50" recupero tra una ripetuta e l'altra 2'
	4°	
	5°	
	6°	
	7°	13 km lenti
	1°	
	2°	
	3°	4x 1000 ritmo a 5',50" a Km rec.3'
	4°	

TABELLA ALLENAMENTO MEZZA MARATONA

7	5°	
	6°	
	7°	14 Km lenti
8	1°	
	2°	
	3°	6 x 1000 rec. 3'
	4°	
	5°	
	6°	
	7°	14 Km lenti
9	1°	
	2°	
	3°	8 Km RG
	4°	
	5°	
	6°	
	7°	15 Km lenti
10	1°	
	2°	
	3°	10 Km lenti + 3 Km VR
	4°	
	5°	30' lento
	6°	
	7°	16 Km lenti
11	1°	
	2°	
	3°	10 X 1000 ritmo 6',00 a Km rec. 4'
	4°	
	5°	40' lento
	6°	
	7°	16 Km lenti recupero 5',00" poi 2 Km VR
12	1°	
	2°	
	3°	10 Km VR
	4°	
	5°	30' lento
	6°	
	7°	12 Km lenti
13	1°	
	2°	
	3°	4x 1000 rec. 500 m
	4°	
	5°	30' lento
	6°	
	7°	Gara Mezza Maratona