

# ALLENAMENTO BASE PER CORRERE LA MARATONA

## PER CHI INIZIA A CORRERE

### PRIMO PERIODO

da 0 a 60'

1° MESE							
1° Settimana	Minuti di Corsa	2° Settimana	Minuti di Corsa	3° Settimana	Minuti di Corsa	4° Settimana	Minuti di Corsa
ME	6	ME	12	ME	18	ME	6
VE	8	VE	14	VE	20	VE	8
DO	10	DO	16	DO	22	DO	10

2° MESE							
5° Settimana	Minuti di Corsa	6° Settimana	Minuti di Corsa	7° Settimana	Minuti di Corsa	8° Settimana	Minuti di Corsa
ME	24	ME	30	ME	36	ME	24
VE	26	VE	32	VE	38	VE	26
DO	28	DO	34	DO	40	DO	28

3° MESE							
9° Settimana	Minuti di Corsa	10° Settimana	Minuti di Corsa	11° Settimana	Minuti di Corsa	12° Settimana	Minuti di Corsa
ME	35	ME	36	ME	37	ME	35
VE	30	VE	31	VE	32	VE	30
DO	44	DO	48	DO	52	DO	44

4° MESE							
13° Settimana	Minuti di Corsa	14° Settimana	Minuti di Corsa	15° Settimana	Minuti di Corsa	16° Settimana	Minuti di Corsa
ME	38	ME	39	ME	40	ME	35
VE	33	VE	34	VE	35	VE	30
DO	56	DO	60	DO	60	DO	50

RISCALDAMENTO	1) 5'/10' di esercizi articolari e di stretching 2) 5' camminando aumentando gradualmente l'andatura
DEFATICAMENTO	1) 5'/10' camminando 2) 5' di esercizi di stretching

RITMO DI CORSA: corsa lenta a ritmo uniforme con respirazione facile (R.F.) o leggermente impegnata (R.L.I.).

RAFFORZAMENTO MUSCOLARE: esercizi a carico naturale per serie di ripetizioni (il martedì e il giovedì)

In caso di dolori muscolari (muscoli indolenziti) che non si attenuino dopo il riscaldamento (stretching e cammino) e tendano ad aumentare dopo ogni seduta, provare con (in ordine di scelta, secondo la l'intensità del dolore): 1) lungo bagno caldo; 2) 1 o 2 giorni in più di recupero rispetto a quanto stabilito dal programma; 3) massoterapia dal massaggiatore.