

ALLENAMENTO BASE PER CORRERE LA MARATONA

PER CHI GIA' CORRE FACILMENTE 60'

SECONDO PERIODO

1° MESE			
N. settimana	ME	VE	DO
1	40'/50' di corsa continua a ritmo uniforme lento con R.F	40' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 2x2' a ritmo di R.L.I. Recupero: 3' a ritmo base.	62'/65' a ritmo lento (R.F.)
2	42'/52' \\\	40' totali, a ritmo base lento, Riscaldamento: 10' Ripetute: 2x3' a R.L.I. la 1^ e R.I. la 2^ Recupero: 3' a ritmo base	64'/67' a ritmo lento (R.F.)
3	44'/54' \\\	40' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 2x4' a R.L.I. la 1^ e R.I. la 2^ Recupero: 4' a ritmo base	67'/70' a ritmo lento oppure Gara di 10/12 km
4	35'/45' \\\	40' a ritmo lento (R.F.)	55'/60' a ritmo lento
MOBILITA' E SCIOLTEZZA: esercizi articolari e di stretching, prima e dopo ogni seduta, per 5'/10' RAFFORZAMENTO GENERALE: il martedì e il giovedì, 2 sedute di esercizi di tonificazione a corpo libero, in serie di ripetizioni o in Circuit-Training estensivo.			
INTENSITA' RITMO DI CORSA: 1 – Respirazione Facile R.F. (si riesce facilmente a parlare) 2 – Respirazione Leggermente Impegnata R.L.I. (permette di parlare con un po' di difficoltà) 3 – Respirazione Impegnata R.I. (non permette di parlare, se non a monosillabi)			

2° MESE			
N. settimana	ME	VE	DO
1	46'/55' di corsa continua a ritmo uniforme lento con R.F	40' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 3x4' a ritmo di R.I. Recupero: 4' a ritmo base	69'/72' a ritmo lento (R.F.)
2	48'/57' \\\	45' totali, a ritmo base lento, Riscaldamento: 10' Ripetute: 4x4' a ritmo di R.I. Recupero: 3'30" a ritmo base	71'/74' a ritmo lento (R.F.)
3	50'/60' \\\	45' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 4x4' a ritmo di R.I. Recupero: 3'30" a ritmo base	74'/77' a ritmo lento oppure Gara di 11/13 km
4	45'/50' \\\	40' a ritmo lento (R.F./R.L.I.)	60'/65' a ritmo lento
MOBILITA' E SCIOLTEZZA: esercizi articolari e di stretching, prima e dopo ogni seduta, per 5'/10' RAFFORZAMENTO GENERALE: il martedì e il giovedì, 2 sedute di esercizi di tonificazione a corpo libero, in serie di ripetizioni o in Circuit-Training estensivo.			
INTENSITA' RITMO DI CORSA: 1 – Respirazione Facile R.F. (si riesce facilmente a parlare) 2 – Respirazione Leggermente Impegnata R.L.I. (permette di parlare con un po' di difficoltà) 3 – Respirazione Impegnata R.I. (non permette di parlare, se non a monosillabi)			

ALLENAMENTO BASE PER CORRERE LA MARATONA

SECONDO PERIODO

3° MESE			
N. settimana	ME	VE	DO
1	50'/60' di corsa continua a ritmo uniforme lento con R.F	50' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 5x4' a ritmo di R.I. Recupero: 3' a ritmo base	75'/80' a ritmo lento (R.F.)
2	50'/60' \\\	50' totali, a ritmo base lento, Riscaldamento: 10' Ripetute: 5x4' a ritmo di R.I. Recupero: 3' a ritmo base	77'/85' a ritmo lento (R.F.)
3	50'/60' \\\	55' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 6x4' a ritmo di R.I. Recupero: 3' a ritmo base	80'/90' a ritmo lento oppure Gara di 12/15 km
4	40'/50' \\\	40' a ritmo lento (R.F./R.L.I.)	65'/70' a ritmo lento
MOBILITA' E SCIOLTEZZA: esercizi articolari e di stretching, prima e dopo ogni seduta, per 5'/10' RAFFORZAMENTO GENERALE: il martedì e il giovedì, 2 sedute di esercizi di tonificazione a corpo libero, in serie di ripetizioni o in Circuit-Training estensivo.			
INTENSITA' RITMO DI CORSA: 1 – Respirazione Facile R.F. (si riesce facilmente a parlare) 2 – Respirazione Leggermente Impegnata R.L.I. (permette di parlare con un po' di difficoltà) 3 – Respirazione Impegnata R.I. (non permette di parlare, se non a monosillabi)			

4° MESE			
N. settimana	ME	VE	DO
1	50'/60' di corsa continua a ritmo uniforme lento con R.F	55' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 6x4' a ritmo di R.I. Recupero: 3' a ritmo base	15 Km a ritmo lento (R.F.)
2	50'/60' \\\	55' totali, a ritmo base lento, Riscaldamento: 10' Ripetute: 4x6' a ritmo di R.I. Recupero: 3' a ritmo base	16 Km a ritmo lento (R.F.)
3	50'/60' \\\	60' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 5x6' a ritmo di R.I. Recupero: 3' a ritmo base	17 Km a ritmo lento oppure Gara di 15/18 Km
4	40'/50' \\\	60' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 5x6' a ritmo di R.I. Recupero: 3' a ritmo base	14 Km a ritmo lento
MOBILITA' E SCIOLTEZZA: esercizi articolari e di stretching, prima e dopo ogni seduta, per 5'/10' RAFFORZAMENTO GENERALE: il martedì e il giovedì, 2 sedute di esercizi di tonificazione a corpo libero, in serie di ripetizioni o in Circuit-Training estensivo.			
INTENSITA' RITMO DI CORSA: 1 – Respirazione Facile R.F. (si riesce facilmente a parlare) 2 – Respirazione Leggermente Impegnata R.L.I. (permette di parlare con un po' di difficoltà) 3 – Respirazione Impegnata R.I. (non permette di parlare, se non a monosillabi)			

ALLENAMENTO BASE PER CORRERE LA MARATONA

TERZO PERIODO

5° MESE			
N. settimana	MA	GI	DO
1	50'/60' di corsa continua a ritmo uniforme lento con R.F	60' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 6x6' a ritmo di R.I. Recupero: 3' a ritmo base	18 Km a ritmo lento (R.F.)
2	50'/60' \\\	65' totali, a ritmo base lento, Riscaldamento: 10' Ripetute: 6x6' a ritmo di R.I. Recupero: 3' a ritmo base	19 Km a ritmo lento (R.F.)
3	50'/60' \\\	60' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 4x8' a ritmo di R.I. Recupero: 4' a ritmo base	20 Km a ritmo lento oppure Gara di 16/18 Km
4	40'/50' \\\	75' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 5x8' a ritmo di R.I. Recupero: 4' a ritmo base	16 Km a ritmo lento
<p>MOBILITA' E SCIOLTEZZA: esercizi articolari e di stretching, prima e dopo ogni seduta, per 5'/10'</p> <p>RAFFORZAMENTO GENERALE: poche serie di esercizi di tonificazione il martedì, nella prima parte della seduta di allenamento, oppure Circuit-Training estensivo di mantenimento.</p>			
<p>INTENSITA' RITMO DI CORSA:</p> <p>1 – Respirazione Facile R.F. (si riesce facilmente a parlare)</p> <p>2 – Respirazione Leggermente Impegnata R.L.I. (permette di parlare con un po' di difficoltà)</p> <p>3 – Respirazione Impegnata R.I. (non permette di parlare, se non a monosillabi)</p>			

6° MESE			
N. settimana	MA	GI	DO
1	50'/60' di corsa continua a ritmo uniforme lento con R.F	75' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 5x8' a ritmo di R.I. Recupero: 4' a ritmo base	21 Km a ritmo lento oppure Maratonina
2	50'/60' \\\	80' totali, a ritmo base lento, Riscaldamento: 10' Ripetute: 6x8' a ritmo di R.I. Recupero: 4' a ritmo base	23 Km a ritmo lento
3	50'/60' \\\	80' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 6x8' a ritmo di R.I. Recupero: 4' a ritmo base	25 Km a ritmo lento
4	40'/50' \\\	40' a ritmo lento	18 Km a ritmo lento
<p>MOBILITA' E SCIOLTEZZA: esercizi articolari e di stretching, prima e dopo ogni seduta, per 5'/10'</p> <p>RAFFORZAMENTO GENERALE: poche serie di esercizi di bonificazione il martedì, nella prima parte della seduta di allenamento, oppure Circuit-Training estensivo di mantenimento.</p>			
<p>INTENSITA' RITMO DI CORSA:</p> <p>1 – Respirazione Facile R.F. (si riesce facilmente a parlare)</p> <p>2 – Respirazione Leggermente Impegnata R.L.I. (permette di parlare con un po' di difficoltà)</p> <p>3 – Respirazione Impegnata R.I. (non permette di parlare, se non a monosillabi)</p>			

ALLENAMENTO BASE PER CORRERE LA MARATONA

QUARTO PERIODO

7° MESE					
	N	MA	GI	VE	DO
SETTIMANA	1	Riscaldamento: 10'/15' corsa lenta 6/7 Km di corsa continua a ritmo uniforme MEDIO con R.L.I.	60' totali, a ritmo base lento, Riscaldamento: 10' Ripetute: 4x8' a ritmo di R.I. Recupero: 4' a ritmo base	Fondo lento 50'/60'	Fondo lungo e lunghissimo 26/27 Km
	2	8/10 Km \\\	60' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 3x10' a ritmo di R.I. Recupero: 5' a ritmo base	Fondo lento 50'/60'	28/29 Km
	3	11/12 Km \\\	60' totali, a ritmo base lento, Riscaldamento: 10' Ripetute: 3x10' a ritmo di R.I. Recupero: 5' a ritmo base	Fondo lento 50'/60'	30/32 Km
	4	13/14 Km \\\	70' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 3x12' a ritmo di R.I. Recupero: 6' a ritmo base	Fondo lento 50'/60'	23/24 Km
MOBILITA' E SCIOLTEZZA: esercizi articolari e di stretching, prima e dopo ogni seduta, per 5'/10' RAFFORZAMENTO GENERALE: poche serie di esercizi di tonificazione, il martedì nella prima parte della seduta di allenamento.					
INTENSITA' RITMO DI CORSA: 1 – Respirazione Facile R.F. (si riesce facilmente a parlare) 2 – Respirazione Leggermente Impegnata R.L.I. (permette di parlare con un po' di difficoltà) 3 – Respirazione Impegnata R.I. (non permette di parlare, se non a monosillabi)					

8° MESE					
	N	MA	GI	VE	DO
SETTIMANA	1	Riscaldamento: 10'/15' corsa lenta 15/16 Km di corsa continua a ritmo uniforme MEDIO con R.L.I.	70' totali, a ritmo base lento, Riscaldamento: 10' Ripetute: 3x12' a ritmo di R.I. Recupero: 6' a ritmo base	Fondo lento 50'/60'	Fondo lungo e lunghissimo 32 Km Km
	2	10/12 Km \\\	60' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 2x12' a ritmo di R.I. Recupero: 6' a ritmo base	Fondo lento 50'/60'	34 Km
	3	16/17 Km \\\	80' totali, a ritmo base lento, Riscaldamento: 10' Ripetute: 4x12' a ritmo di R.I. Recupero: 6' a ritmo base	Fondo lento 50'/60'	33/34 Km
	4	17/18 Km \\\	70' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 3x12' a ritmo di R.I. Recupero: 6' a ritmo base	Fondo lento 50'/60'	21/26 Km
MOBILITA' E SCIOLTEZZA: esercizi articolari e di stretching, prima e dopo ogni seduta, per 5'/10' RAFFORZAMENTO GENERALE: poche serie di esercizi di tonificazione, il martedì nella prima parte della seduta di allenamento.					
INTENSITA' RITMO DI CORSA: 1 – Respirazione Facile R.F. (si riesce facilmente a parlare) 2 – Respirazione Leggermente Impegnata R.L.I. (permette di parlare con un po' di difficoltà) 3 – Respirazione Impegnata R.I. (non permette di parlare, se non a monosillabi)					

ALLENAMENTO BASE PER CORRERE LA MARATONA

QUARTO PERIODO

ULTIME DUE SETTIMANE PRIMA DELLA MARATONA					
	N	MA	GI	VE	DO
SETTIMANA	1	Riscaldamento: 10'/15' corsa lenta 15/16 Km di corsa continua a ritmo uniforme MEDIO con R.L.I.	70' totali, a ritmo base lento Riscaldamento: 10' Ripetute: 3x12' a ritmo di R.I. Recupero: 6' a ritmo base	Fondo lento 50'/60'	15/18 Km
	2	60'	40'	20'/30'	MARATONA
MOBILITA' E SCIOLTEZZA: esercizi articolari e di stretching, prima e dopo ogni seduta, per 5'/10'					