

Programma Allenamento generalizzato - Maratona categoria Esordiente

Premessa

Questo programma è adatto per podisti che hanno una certa esperienza sulle gare brevi di 10km, e Mezza Maratone. L'obiettivo è quello di percorrere per la prima volta la Maratona e di arrivare al traguardo soddisfatti. Il che significa allenarsi per almeno $\frac{3}{4}$ volte a settimana. Il programma è suddiviso su 4 giorni di allenamento e 8 settimane di cui 7 di carico e 1 settimana di scarico. Bisogna tenere presente che le tabelle sono generalizzate ed è giusto che vengano adattate come intensità, ritmo e chilometraggio alle vostre caratteristiche tecniche e impegni quotidiani. Se necessitate di una **Consulenza Personalizzata Running Program** non vi resta che contattarmi .

NOTE PROGRAMMA:

CL: Corsa lenta, ritmo lento e costante con respiro gestibile e regolare.

CM: corsa media, ritmo medio e costante con respirazione impegnata.

CPR: Corsa progressiva, ove il ritmo aumenta di volta in volta, da un ritmo di corsa lenta, si passa corsa media, e infine al un ritmo di corsa veloce.

RMP: ripetute medie in pianura, ove si alternano fasi di lavoro intenso a momenti di recupero, l'intensità oscilla dal 65 al 85% della FCmax teorica, o dal 70 al 100% della FC della Soglia Anaerobica (Velocità di Riferimento).

LL: lungo lento , ritmo 5/10" più lento del ritmo gara da voler mantenere in Mezza Maratona, il respiro è gestibile e regolare.

GR: gara breve o corto veloce al ritmo di soglia anaerobica , respiro molto impegnato , ritmo di circa 40/60" più veloce del ritmo Lungo Lento.

RM: Ritmo Maratona

LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
CL 12km 50" + lento RG	RIP	RMP 6 x1000 a Ritmo GR rec 2'	RIP	CPR 9km da ritmo CL /CM/CV	RIP	LL34 km 1'00 + lento RG
CL 12km 50" + lento RG	RIP	RMP 8 x1000 a Ritmo GR rec 2'	RIP	CM 10km 30" + LENTO RG breve	RIP	GARA 10km
CL 12km 50" + lento RG	RIP	RMP 10 x1000 a Ritmo GR rec 2'	RIP	CPR 9km da ritmo CL /CM/CV	RIP	LL36 km 1'00 + lento RG
CL 8km + allunghi	RIP	CL 8km + allunghi	RIP	CL 8km + allunghi	RIP	CL 8km + allunghi
CL 12km 50" + lento RG	RIP	RMP 3 x2000 + 5" Ritmo GR rec 2'	RIP	CM 10km 30" + LENTO RG breve	RIP	LL38 km 1'00 + lento RG
CL 12km 50" + lento RG	RIP	RMP 4 x2000 + 5" Ritmo GR rec 2'	RIP	CPR 9km da ritmo CL /CM/CV	RIP	Mezza Maratona RM
CL 12km 50" + lento RG	RIP	RMP 5 x2000 + 5" Ritmo GR rec 2'	RIP	CM 10km 30" + LENTO RG breve	RIP	GARA 10km
CL 8km + allunghi	RIP	CL 8km + allunghi	RIP	CL 8km + allunghi	RIP	MARATONA

Buona corsa e buon divertimento