

Questo programma è dedicato ai podisti che per motivi psicologici hanno necessità di fare almeno un allenamento di 40km per affrontare la maratona con maggiore sicurezza di non avere crisi sul finale Tutti i ritmi di allenamento debbono essere effettuati sia in funzione delle capacità del momento, sia in funzione dell'obiettivo che si vuol perseguire (Tempo maratona).per quanto riguarda la capacità del momento (soglia anaerobica SAN), questa si può ricavare da uno dei test descritti nell'articolo 34 oppure da gare effettuate di recente (5km, 10km , ora in pista) con misure certe. Ricavato il valore della soglia si può consultare l'articolo 33 da cui si ricava il potenziale maratona e la media al km. Rilevato quest'ultimo dato andare ad uno dei programmi amatori evoluti o amatori principianti e utilizzare le percentuali per il calcolo delle ripetute

Da fare sempre:

dopo il lento 10 allunghi

prima delle ripetute e medio, dopo il riscaldamento , 6 allunghi

Tutti i recuperi attivo di corsa lenta.

Gli allunghi debbono essere di 100m con recupero al passo stessa distanza.

Quando superiamo 1h20' di corsa organizzarsi per bere qualche sorso d'acqua senza fermarsi

Questo programma è gentilmente concesso per la pubblicazione sul sito da SERGIO CECCONI può essere copiato, inserito in altri siti purchè si faccia riferimento all'autore ed al sito.

PRIMA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 16 km lento + allunghi |
| Martedì | 5km risc. + allunghi + 12km medio + 3km defaticamento |
| Mercoledì | 18km lento + allunghi |
| Giovedì | 5km risc. + 2X(3000+2000) rec. 2'30" + 3km defaticamento |
| Venerdì | 16 km lento + allunghi |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 20km lento + allunghi |

SECONDA SETTIMANA

| | |
|-----------|---|
| Lunedì | 16 km lento + allunghi |
| Martedì | 5km risc. + allunghi + 16km medio + 3km defaticamento |
| Mercoledì | 16 km lento + allunghi |
| Giovedì | 5km risc. + 3X3000 rec. 2'30" + 3km defaticamento |
| Venerdì | 14 km lento + allunghi |
| Sabato | riposo |
| Domenica | 25 km lento + allunghi |

TERZA SETTIMANA

| | |
|-----------|---|
| Lunedì | 16 km lento + allunghi |
| Martedì | 5km risc. + allunghi + 20km medio + 3km defaticamento |
| Mercoledì | 16 km lento + allunghi |
| Giovedì | 5km risc. + 5X2000 rec. 2'30" + 3km defaticamento |
| Venerdì | 16 km lento + allunghi |
| Sabato | riposo |
| Domenica | 30 km lento + allunghi |

QUARTA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 14 km lento + allunghi |
| Martedì | 20 km lento + allunghi |
| Mercoledì | 5km risc. + 11X1000 rec. 2'30" (l'ultimo più veloce) + 3km defaticamento |
| Giovedì | 22 km lento + allunghi |
| Venerdì | 14 km lento + allunghi |
| Sabato | riposo |
| Domenica | 35 km lento + allunghi |

QUINTA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 16 km lento + allunghi |
| Martedì | 5km risc. + 6X2000 rec. 2'30" + 3km defaticamento |
| Mercoledì | 18 km lento + allunghi |
| Giovedì | 5km lento + 5km medio + 5km R.M. + 5km medio + 5km lento |
| Venerdì | 14 km lento + allunghi |
| Sabato | riposo |
| Domenica | 40 km lento + allunghi |

SESTA SETTIMANA

| | |
|-----------|---|
| Lunedì | 14 km lento + allunghi |
| Martedì | 18 km lento + allunghi |
| Mercoledì | 5km risc. + 5X3000 rec. 2'30" + 3km defaticamento |
| Giovedì | 20 km lento + allunghi |
| Venerdì | 16 km lento + allunghi |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 35 km lento + allunghi |

SETTIMA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 14 km lento + allunghi |
| Martedì | 18 km lento + allunghi |
| Mercoledì | 5km risc. + 4X5000 rec. 2'30" + 3km defaticamento |
| Giovedì | 16 km lento + allunghi |
| Venerdì | 12 km lento + allunghi |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 10 km lento + 10km medio + 10km R.M. + 3km defaticamento |

OTTAVA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 16 km lento + allunghi |
| Martedì | 5km risc. + 15X200 rec 100m + rec. 500m + 1000m |
| Mercoledì | 18 km lento + allunghi |
| Giovedì | 5km risc. + allunghi + 15km R.M. + 3km defaticamento |
| Venerdì | 5km risc. + allunghi + 15km R.M. + 3km defaticamento |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 30 km lento + allunghi |

NONA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 16 km lento + allunghi |
| Martedì | 5km risc. + 10X500 rec 1'30" + 1000m |
| Mercoledì | 20 km lento + allunghi |
| Giovedì | 25 km lento + allunghi |
| Venerdì | 16 km lento + allunghi |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 5km risc. + 30/32km R.M più lento di 8/10" + 3km defaticamento |

DECIMA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 12 km lento + allunghi |
| Martedì | 12 km lento + allunghi |
| Mercoledì | 10km lento + 15 km R.M. + 5km lento |
| Giovedì | 16 km lento + allunghi |
| Venerdì | 14 km lento + allunghi |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | 5km lento + 5km medio + 5km R-M. + 2km in progressione |

UNDICESIMA SETTIMANA

| | |
|-----------|--|
| Lunedì | 16 km lento + allunghi |
| Martedì | 5km risc. +allunghi + 7km a 1' veloce e 1' lento + 5km lento |
| Mercoledì | 16 km lento + allungh |
| Giovedì | 10 km lento + allunghi |
| Venerdì | 10 km lento + allunghi |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | MARATONA |