

## **TABELLA DI ALLENAMENTO PER UNA MARATONA AMATORIALE DA CORRERE IN 3 ORE**

### **PREMESSA**

Per poter correre una maratona in 3<sup>h</sup> é necessario che la propria soglia anaerobica sia almeno 15 Km/h. É necessario, infatti, tenere una media di 4'15" al Km. che porterebbe a chiudere la gara in 2<sup>h</sup>59'20" I tempi riferiti nel programma di allenamento, sono calcolati in base a queste soglie, per cui coloro che volessero seguire questo programma avendo soglie piú alte, o piú basse, dovranno ricalcolare i tempi, per adattarli alle proprie capacità. Naturalmente in questo caso la proiezione finale del tempo che si intende ottenere sarà ovviamente diverso dalle 3<sup>h</sup>. I medi dovrebbero essere corsi in leggera progressione, suddividendo la lunghezza del percorso in tre parti, e diminuendo il tempo chilometrico dai 3 ai 5 secondi per ogni parte. Questo tipo di lavoro consente di allenarsi mentalmente a sopportare meglio la fatica mano a mano che aumenta la distanza percorsa. Anche i lunghi andrebbero chiusi con una progressione finale di 1 - 1,5Km per la stessa ragione. I tempi delle ripetute debbono essere rispettati al massimo (tenendo sempre conto delle proprie capacità). Andature piú veloci portano ad un dispendio di energie, ed ad un accumulo di fatica, che puó influire negativamente per la gara. Correrle piú lente sono meno allenanti e non portano grandi benefici alla preparazione. Dopo ogni lavoro é bene effettuare alcuni minuti di defaticamento, mentre al termine delle corse lente si possono correre alcuni allunghi (8-10) di 80-100m.

Programma elaborato e gentilmente concesso per la pubblicazione sul sito

[www.mariomoretti.it](http://www.mariomoretti.it)

da [Sergio Cecconi](#)

## PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1h 30' lento + 10 allunghi
Martedì	30' riscaldamento, 8X800 @3' recupero 200m @1'30" + 10' defaticamento
Mercoledì	1h 30' lento + 10 allunghi
Giovedì	30' riscaldamento, 3X3000 @11'30" recupero 1000m @6' + 10' defaticamento
Venerdì	30' riscaldamento, 10 Km. @4'00"-4'10" + 10' defaticamento
Sabato	1h 45' lento + 10 allunghi
Domenica	30' riscaldamento + 5Km. ritmo gara

## SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1h 30' lento + 10 allunghi
Martedì	30' riscaldamento, 10X500 @1'50" recupero 300m @2' + 10' defaticamento
Mercoledì	1h 30' lento + 10 allunghi
Giovedì	30' riscaldamento + 5 Km ritmo gara + 10' defaticamento
Venerdì	1h 30' lento + 10 allunghi
Sabato	1h 45' - 2h lento + 10 allunghi
Domenica	30' riscaldamento + 10Km. @4'00"-4'10"

## TERZA SETTIMANA

Lunedì	1h 30' lento + 10 allunghi
Martedì	30' riscaldamento, 5X2000 @7'40"-7'50" recupero 1000m @6' + 10' defaticamento
Mercoledì	1h 45' lento + 10 allunghi
Giovedì	30' riscaldamento, 15 Km @4'10"-4'20" + 10' defaticamento
Venerdì	30' riscaldamento, 5000 @20'-20'30" recupero 2Km, 1X3000 @11'30"-11'40" recupero 1Km, 1X2000 @7'40" recupero 500m, 1X1000 @3'40"-3'45" + 10' defaticamento
Sabato	1h 30' lento con 10 variazioni di 2'
Domenica	2h 10'" lento + 10 allunghi

## QUARTA SETTIMANA

Lunedì	30' riscaldamento, 8X1000 @3'45" recupero 400m + 10' defaticamento
Martedì	30' riscaldamento, 7 Km @4'00"-4'10" + 10' defaticamento
Mercoledì	1h 30' lento + 10 allunghi
Giovedì	30' riscaldamento, 10X200 @41" - 42" recupero 200m + 10' defaticamento
Venerdì	1h lento
Sabato	1h lento + 10 allunghi
Domenica	Gara, oppure 2h lento

## QUINTA SETTIMANA

Lunedì	1h lento + 10 allunghi
Martedì	30' riscaldamento, 15X400 @1'26"-1'28" + 10' defaticamento
Mercoledì	2h 15' lento
Giovedì	30' riscaldamento, 10 Km @4'10" + 10' defaticamento
Venerdì	1h 45' lento + 10 allunghi
Sabato	1h 30' lento con 10 variazioni di 3'
Domenica	2h 30' lento + 10 allunghi

## SESTA SETTIMANA

Lunedì	30' riscaldamento, 3X3000 @11'30" recupero 1Km + 10' defaticamento
Martedì	1h 45' lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' riscaldamento, 15 Km @4'20" + 10' defaticamento
Giovedì	1h 45' lento + 10 allunghi
Venerdì	30' riscaldamento, 10X1000 @3'50" recupero 400m
Sabato	1h 30' lento + 10 allunghi
Domenica	30' riscaldamento, 10X(1000 @4'30" + 1000 @4'10"), oppure 2h lento

## SETTIMA SETTIMANA

Lunedì	1h 45' lento + 10 allunghi
Martedì	50' lento + 10' medio + 10 allunghi
Mercoledì	30' riscaldamento, 5-6 Km @4' + 10' defaticamento
Giovedì	1h 45' lento + 10 allunghi
Venerdì	1h lento + 10 allunghi
Sabato	30' + 10 allunghi
Domenica	<b>MARATONA !!!</b>