

Tabella di allenamento per la preparazione di una maratona al di sotto delle tre ore

Affinché sia possibile concludere una maratona al di sotto delle tre ore, ad es.: 2h57' che corrispondono ad una media di circa 4'10" al km è necessario che l'atleta abbia una soglia anaerobica di circa 3'53" pari a 14,450km/h ed essere in grado di correre una gara di 10km in 37'30". Per migliorare la S.A. si possono consultare gli articoli relativi nella sezione Articoli del sito.

Programma 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	1h 10' lento
Martedì	1h05' (35' a 4'35" + 30' a 4'30")
Mercoledì	1h 10' lento
Giovedì	2X2000 rec. 3' + 2X1000 rec. 3'
Venerdì	1h 10' lento
Sabato	Riposo
Domenica	12km medio

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1h 10' lento
Martedì	1h10' (30' a 4'35" + 40 a 4'15")
Mercoledì	1h 15' lento
Giovedì	3X2000 rec. 3' + 3X1000 rec. 3'
Venerdì	1h 15' lento
Sabato	Riposo
Domenica	GARA o 14km medio

TERZA SETTIMANA

Lunedì	1h 15' lento
Martedì	1h10' (20' a 4'35" + 45 a 4'15" + 5' a 4')
Mercoledì	1h 20' lento
Giovedì	3X3000 rec. 3'30" + 1X1000
Venerdì	1h 10' lento
Sabato	Riposo
Domenica	16km medio

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	1h lento
Martedì	1h15' (1h a 4'35" + 10 a 4'10" + 5' a 4')
Mercoledì	1h 20' lento
Giovedì	1h40' (1h a 4'35" + 20 a 4'20" + 20' a 4'10")
Venerdì	1h 20' lento
Sabato	Riposo
Domenica	1h 40'lento

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	1h 10' (1h a 4'35" + 10' a 4'15")
Martedì	3X3000 rec. 3'30" + 1X2000 rec 3' + 2X1000 rec. 3'
Mercoledì	1h 10' lento
Giovedì	1h50' (1h a 4'40" + 30 a 4'20" + 20' a 4'15")
Venerdì	1h 20' lento
Sabato	Riposo
Domenica	1h 40'lento

SESTA SETTIMANA

Lunedì	1h 10' (1h a 4'35" + 10' a 4'20")
Martedì	3X4000 rec. 3'30" + 2X1000 rec. 3'
Mercoledì	1h 10' lento
Giovedì	2h05" (1h a 4'40" + 30 a 4'30" + 30' a 4'15" + 5' più veloci)
Venerdì	1h 10' lento
Sabato	Riposo
Domenica	18km medio

SETTIMA SETTIMANA

Lunedì	1h 10' lento
Martedì	3X5000 rec. 4' + 1X1000
Mercoledì	1h 10' lento
Giovedì	1h35' (30' a 4'35" + 30 a 4'20" + 30' a 4'10" + 5' a 4')
Venerdì	1h lento
Sabato	Riposo
Domenica	2h20' lento

OTTAVA SETTIMANA

Lunedì	1h lento
Martedì	12X400 rec. 1'
Mercoledì	1h lento
Giovedì	2h30' a 4'45"
Venerdì	1h 10' lento
Sabato	Riposo
Domenica	22km medio

NONA SETTIMANA

Lunedì	1h lento
Martedì	1h 10' lento
Mercoledì	2h10" (1h30' a 4'45" + 30 a 4'15" + 10' a 4'10")
Giovedì	1h 10' lento
Venerdì	4X5000 rec. 4' + 1X1000
Sabato	Riposo
Domenica	2h40' a 4'45"

DECIMA SETTIMANA

Lunedì	1h 15' lento
Martedì	2h10" (1h30' a 4'45" + 30 a 4'15" + 10' a 4'10")
Mercoledì	1h 10' lento
Giovedì	5X3000 rec. 3' + 1X1000
Venerdì	1h 15' lento
Sabato	Riposo
Domenica	26km medio

UNDICESIMA SETTIMANA

Lunedì	1h lento
Martedì	1h 10' lento
Mercoledì	16X400 rec. 1'
Giovedì	1h 15' lento
Venerdì	1h10" (30' a 4'30" + 30 a 4'05" + 10' a 4')
Sabato	Riposo
Domenica	1h 40' lento

DODICESIMA SETTIMANA

Lunedì	5X2000 rec. 3' + 1X1000
Martedì	1h lento
Mercoledì	20X400 rec. 1'
Giovedì	50' lento
Venerdì	40' lento
Sabato	Riposo
Domenica	MARATONA !!!

NOTE:

Inizio del lento, fare il primo chilometro leggermente più lento

Inizio ripetute, medio, progressivo, gare fare dai 20' ai 30' di riscaldamento più 10 allunghi di 100m

Dopo il lento fare 10 allunghi di 100m con recupero attivo di pari distanza.

Dopo le ripetute, medio, progressivo e gare fare 10' di recupero attivo

Non trascurare ginnastica (Addominali, dorsali) e stretching

RITMI:

400m a 1'20" -- 1000m a 3'40" -- 2000m a 3'45" -- 3/4000 a 3'50" -- 5000m a 4' -- Medio a 4'10" -- Lento a 4'35"