

MARATONA

a cura di [Sergio Cecconi](#)

Programma di maratona non suddiviso in settimane adatto per podisti che effettuano dai 4 ai 6 allenamenti a settimana. Si segue il programma in funzione agli allenamenti settimanali

Questo è un programma per la maratona per una prestazione di 2h59'. Per fornire questa prestazione è necessario avere la soglia anaerobica 3'56"/3'58" uguale a circa km/h 15.200. Per coloro che desiderano seguire questo programma per prestazioni diverse si consiglia di ricavare la propria soglia anaerobica e conseguentemente ricavare i ritmi delle ripetute Per eventuali consigli contattate [l'autore](#)

1. 1h20' a 4'40"+10 allunghi
2. 20' a 4'40"+20' a 4'20"+20' a 4'00"
3. 20' lento + allunghi +10x1000 a 4'00" recupero 300+20' lento
4. 1h30' a 4'40" + 10 allunghi.
5. 20' lento+ allunghi.+10km a 4'20"+10'lento
6. 1h20' a 4'40"+ 10 allunghi
7. 1h30' a 4'40" + 10 allunghi
8. 20' lento + allunghi+4000 a 4'20"+3000 a 4'15"+2000 a 4'10"+1000 a 4'05"+20' lento recupero 2'30" di corsa
9. 1h20" a 4'40"+10 allunghi
10. 1h30" a 4'40"+10 allunghi
11. 20' lento+ allunghi.+ 20x500 alternati continui ,veloce a 1'55"recupero lento a 2'20"+20' di corsa
12. 1h30' a 4'40"+10 allunghi
13. 20' a 4'40"+40' a 4'20"+20' a 4'40"
14. 1h30' a 4'40"+ 10 allunghi
15. 20' lento + allunghi.+4x3000 a 4'05"rec 2,30 di corsa+ 20' di corsa
16. 1h30' a 4'40"+10 allunghi
17. 1h20 a 4'40" ultimi 2 km in progressione
18. 20' lento+ allunghi.+3000 a 4'05"+2000 a 4'00"+3000 a 4'05"+2000 a 4'00" recupero 400 in 2'30"
19. 1h20' a 4'40"+10 allunghi
20. 1h30' a 4'40"+ 10 allunghi
21. 20' lento+ allunghi.+ 30x500 continui alternate, veloce a 1'55" recupero lento a 2'20"+20' di corsa
22. 1h30' a 4'40"+ 10 allunghi
23. 1h 05' a 4'40" +10 allunghi
24. 2h00' a 4'40'+ 10 allunghi
25. 1h05' a 4'40'+ 10 allunghi
26. Test fare 3000 + 2000 (Vedi sito Articoli n° 34) o chiedere consigli
27. 1h30' a 4'30"+ 10 allunghi
28. 20' a 4'30"+50' a 4'15"+20' a 4'30"
29. 1h30' a 4'30"+ 10 allunghi
30. 1h30' a 4'30" ultimo 3 km in progressione
31. 20' a 4'30"+ allunghi+5x3000 a 4'00"recupero2'30" a 4'30"+20' a 4'30"
32. 1h30" a 4'30" + 10 allunghi
33. 1h40" a 4'30" + 10 allunghi
34. 20' lento a 4'30" + allunghi+30x500 continui alternate,veloce a 1'55" recupero lento a 2'20" +20' di corsa
35. 1h30' a 4'30" + 10 allunghi
36. 1h45' a 4'30" + 10 allunghi
37. 20' a 4'30"+ allunghi.+8x2000 a 3'55" rec 2'30" a 4'30"+20' a4'30"
38. 1h30' a 4'30" + 10 allunghi
39. 1h20 così suddivisa : 20' a 4'30"+20' a 4'20"+20' a 4'10"+20' a 4'00"
40. 1h40' a 4'30"+ 10 allunghi
41. 20' a 4'30"+ allunghi+20x500 continui alternati,veloce 1'55" recupero lento a 2'20"+ recupero 10' di corsa + 1000 a discrezione
42. 1h00' a 4'30"+ 10 allunghi
43. 20' lento + allunghi.+ da 30 a 36 km a 4'15/20'+ 10' di corsa defaticante
44. 1h a 4'30"+ 10 allunghi
45. 1h30' a 4'30"+ 10 allunghi
46. 20' a 4'30"+20' a4'15"+20' a 4'30"+20' a 4'15"+5000 a 4'

47. 1h30' a 4'30" + 10 allunghi
48. 1h40' a 4'30" + 10 allunghi
49. 20' a 4'30"+ allunghi+3x7000 a 4'15" recupero 2' a 4'30"
50. 1h30' a 4'30" + 10 allunghi
51. 1h50' a 4'30" + 10 allunghi
52. 20' a 4'30"+ allunghi+3000 a 4'15"+2000 a 4'10"+1000 a 4'00" recupero2' a 4'30"+ 20x500 continui alternate veloce a 1'55" recupero lento 2'20"
53. 1h30' a 4'30+ 10 allunghi
54. 1h30' a 4'30+ 10 allunghi
55. 20' a 4'30"+ allunghi + 10x300 a 1'10/12" recupero300 di corsa+20x200 a 44/46 " recupero 200 di corsa
56. 1h30' a 4'30"+ 10 allunghi
57. 1h30' a 4'30"+ 10 allunghi
58. 20' a 4'30' + allunghi + progressive 4km a 4'20"+ 4km 4'10"+4km a 4'00"+ 2km liberi
59. 1h30' a 4'30" + 10 allunghi
60. 1h30" di cui 1h a 4'30" + 30' in progressione fino a 4'00" al km
61. 1h30' a 4'30" + 10 allunghi
62. 20' a 4'30"+ 1h variazioni a piacere da 300/1000 con pari distanza di recupero+20' di corsa
63. 1h30' a 4'30"+ 10 allunghi
64. 1h30' a 4'30"+ 10 allunghi
65. 1h10' a 4'30"+ 10 allunghi
66. 20' a 4'30"+ allunghi+20x200 a 46" recupero 200 a 55"+20x150 a33" recupero 150 a 40"+20' di corsa
67. 1h15' a 4'30"+ 10 allunghi
68. 1h 00' a 4'30" +10 allunghi
69. 50' a 4'30" + 10 allunghi
70. Il giorno prima della gara RIPOSO

71. GARA MARATONA