

MARATONA

a cura di Sergio Cecconi

Programma di maratona non suddiviso in settimane adatto per podisti che effettuano 3/4 allenamenti a settimana. Si segue il programma in funzione agli allenamenti settimanali

N.B.

Da fare sempre:

Prima delle ripetute e medio 30' di riscaldamento + qualche allungo

Dopo il lento fare qualche allungo

Dopo le ripetute e medio fare 5/10' di defaticamento

Recuperi attivi di corsa lenta

Iniziare il programma facendo in modo di far coincidere il termine della preparazione con il giorno della gara

Per i podisti che si pongono l'obbiettivo di chiudere la maratona in:

3h30' dovrebbe essere in grado di fare il 10km in 44/45' ed allenarsi con i seguenti ritmi:

$300=1'15''/400=1'43''/500=2'10''/1000=4'30''/2000=9'05''/3000=13'55''/5000=23'25''/$ medio=5'10''/lento=5'35''

Per i podisti che si pongono l'obbiettivo di chiudere la maratona in:

4h00'' dovrebbe essere in grado di fare il 10km in 49/50' ed allenarsi con i seguenti ritmi:

$300=1'24''/400=1'55''/500=2'25''/1000=5'00''/2000=10'08''/3000=15'30''/5000=26'05''/$ medio=5'45''/lento=6'10''

Per i podisti che si pongono l'obbiettivo di chiudere la maratona in:

4h30' dovrebbe essere in grado di fare il 10km in 55/56' ed allenarsi con i seguenti ritmi:

$300=1'33''/400=20'7''/500=2'40''/1000=5'33''/2000=11'13''/3000=17'10''/5000=28'50''/$ medio=6'20''/lento=6,50''

1. 10km medio
2. 1h20' lento
3. 4x(500+400+300) rec200
4. 1h30' lento
5. 12km medio
6. 1h20' lento
7. (3000+1000+2000+1000) rec 500
8. 1h45' lento
9. 10x500 rec 500 più lento di 25/30"
10. 1h20' lento
11. 14km medio
12. 1h30' lento
13. 5x(1000+500)rec500
14. 2h lento
15. 16km medio
16. 1h20' lento
17. (2x3000) rec500+(6x400) rec200
18. 2h30' lento

19. 1h30' lento
20. 5x2000 rec500
21. 1h30' lento
22. 20km medio
23. 1h30' lento
24. 2h45' lento
25. 1h20' lento
26. 10x1000 rec400
27. 1h20' lento
28. 3h lento
29. 1h20' lento
30. 22km medio
31. 1h20' lento
32. 2h45' lento
33. 1h20' lento
34. 4x(2000+1000) rec500
35. 1h20' lento
36. 12x500 rec500 più lento di 25/30"
37. 2h30' lento
38. 1h20' lento
39. 2x(3000+2000+1000) rec500
40. 1h20' lento
41. 25km medio
42. 2h lento
43. 1h20' lento
44. 5x3000 rec500
45. 1h20' lento
46. 1h lento
47. 28/30km medio
48. 1h20' lento
49. 1h30' lento
50. 4x5000 rec500
51. 1h20' lento
52. 10x400 rec200
53. 1h10' lento
54. 2x(2000+1000) rec500
55. 1h lento
56. Riposo
57. **GARA MARATONA**

Programma di [SERGIO CECCONI](#)

SOCIO FONDATORE

Associazione Collezionisti

Croce Rossa F. Palasciano

Tecnico Nazionale FIDAL