

Programmi di allenamento per una mezza maratona amatoriale da correre al di sotto di 1^h30'

Il programma in oggetto è stato gentilmente concesso dall'allenatore federale [SERGIO CECCONI](#), per essere pubblicato sul sito www.mariomoretti.it . Può essere utilizzato, copiato su altri siti senza alcuna restrizione.

PREMESSA

Per poter correre una mezza maratona al di sotto di 1^h30' è necessario che la propria soglia anaerobica sia compresa tra 14 e 15 Km/h. È necessario, infatti, tenere una media di 4'15" al Km. che porterebbe a chiudere la gara in 1^h29'40" I tempi riferiti nel programma di allenamento, sono calcolati in base a queste soglie, per cui coloro che volessero seguire questo programma avendo soglie più alte, o più basse, dovranno ricalcolare i tempi, per adattarli alle proprie capacità. 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 più veloci portano ad un dispendio di energie, ed ad un accumulo di fatica, che può influire negativamente per la gara. Correrle più lente sono meno allenanti e non portano grandi benefici alla preparazione. Dopo ogni lavoro è bene effettuare alcuni minuti di defaticamento, mentre al termine delle corse lente si possono correre alcuni allunghi (8-10) di 80-100m.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 30' lento di costruzione (30"-40" più lento del ritmo gara)
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 6X1000 @ 4' recupero 500m (3')
Giovedì	1 ^h 20' lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 4000@4'10" rec 1000@6' , 5X400@1'30"-1'32" rec 2'
Sabato	Riposo
Domenica	Gara 8-10 Km oppure 10Km medio

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 30' lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 3000@4'10" , 2000@4'05" , 2X1000@4' , rec. 1000@6'
Giovedì	1 ^h 20' lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 5X400 @ 1'28"-1'32" rec. 1'30"(f.s rec. 1000@6'), 2000@4'05"(rec. 1000@6'), 5X400 @ 1'28"-1'32" rec. 1'30"
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 12Km medio oppure 1 ^h 40' lungo lento

TERZA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 30' lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 8X1000@4' rec. 500m (3')
Giovedì	1 ^h 20' lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 6X400@1'30" rec. 1'30"
Sabato	Riposo
Domenica	Gara 10Km oppure 30' risc. + 12Km medio

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 10' lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 2000@4'05" + 6X1000@4'00" rec. 500m@3'
Giovedì	1 ^h 40' lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 10X(500 ritmo gara + 500 ritmo medio)
Sabato	Riposo
Domenica	Gara 10Km oppure 1 ^h 40' lungo lento

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 30' lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 10X(500 r. gara + 500 r. medio) + 2000 r.m. + 1000 r.g.
Giovedì	50' @ 4'45"
Venerdì	40' @ 4'45"
Sabato	Riposo
Domenica	MEZZA MARATONA !!