

In questo programma i ritmi , visibili nella tabella allegata al programma stesso, sono stati calcolati in base al ritmo della mezza maratona.

Tali ritmi presentano una escursione, a mio avviso, in base all'esperienza vissuta risultano ugualmente allenanti per il raggiungimento della prestazione stabilita, non condizionano all'assillo del tempo stabilito al secondo, e in più risultano maggiormente motivanti al proseguo della preparazione.

Se per qualsiasi motivo non viene effettuato un allenamento, non deve essere recuperato, ma si deve proseguire secondo il programma.

Dopo ogni allenamento basato sul lento si devono effettuare degli allunghi di 100m con 100m di recupero, da un minimo di 6 ad un massimo di 10.

I recuperi tra le ripetute vanno effettuati alla velocità del lento, alla fine degli allenamenti basati sulle ripetute e i medi, effettuare qualche minuto di defaticamento (da 7' a 10').

Eseguire sempre esercizi di stretching alla fine di ogni allenamento.

N.B. Il 1000 finale che compare al termine di alcuni lavori deve essere corso "libero", ossia più veloce del normale , ma non deve essere MASSIMALE!

**Per chiarimenti e/o consigli sul presente programma contattate l'autore SERGIO CECCONI**

#### PRIMA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	30' risc. +( <b>3X3000</b> rec. 800m), rec. 1000m + <b>1000</b> finali + DEF
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 3X( <b>2000</b> rec 500m, <b>1000</b> rec 800m), rec. 800m + <b>1000</b> finali + DEF.
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	30' risc. + <b>10Km</b> medio + DEF

#### SECONDA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> 10' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 5X( <b>2000</b> rec. 600m), rec. 1000m + <b>1000</b> finali + DEF
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 20X <b>500</b> continui ( alternando il primo come in tabella, e il successivo più lento di 20" fino a completamento), fine serie rec. 800m + <b>1000</b> finale + DEF
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	30' risc. + <b>12km</b> medio + DEF

#### TERZA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 40' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> 10' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 10X( <b>1000</b> rec 600m), rec. 1000 + <b>1000</b> finale + DEF
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	20' risc. + 2X( <b>3000</b> rec. 800m, <b>1000</b> rec. 500m, <b>2000</b> rec. 500m) + DEF
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	30' risc. + <b>14km</b> medio + DEF

#### QUARTA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 50' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> 10' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 2X( <b>6X1000</b> rec. 500m), rec. 800m tra le serie + DEF
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 20X <b>500</b> continui ( alternando il primo come in tabella, e il successivo più lento di 20" fino a completamento), fine serie rec. 800m + <b>1000</b> finale + DEF
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	30' risc. + <b>16km</b> medio + DEF

QUINTA SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	2 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + (4000 rec. 500m+2000), rec.800m + (3000 rec.500m+1000), rec. 800m + (1000 rec.500m+500) + DEF
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 6X(1000 , rec. 500. 500m) rec 800m tra le serie + DEF
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	30' risc. + 18km medio + DEF
SESTA SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	2 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 3X(1000 rec 500 , 800 rec 500, 400 rec 400, 600 rec 300, 300) rec 800 tra le serie
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	1 <sup>h</sup> lento + 3km in leggera progressione fino a RG
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	30' risc. + 14km medio RG più lento di 5" al km + DEF
SETTIMA SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 40' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 1000 rec, 800m + 12X(400 rec.200m), rec. 800m + 1000 finali + DEF
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	30' Lento + 20' Medio + 20' lento + 20' Medio
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	30' risc. + 8km corto veloce
OTTAVA SETTIMANA	
<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 00' lento + 10 allunghi da 100m
<b>Martedì</b>	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi da 100m
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 3000 RG + 2X(2000 rec 600m, 1000 rec. 600m , 500) rec. 800m tra le serie + DEF.
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> lento + 10 allunghi da 100m
<b>Venerdì</b>	50' lento + 3X1000 RG rec. 1' lento
<b>Sabato</b>	Riposo
<b>Domenica</b>	<b>GARA !!</b>

## TABELLA DEI RITMI

Pers. 10km Media km	Proiezione 1/2 Marat.	Soglia presunta	Ritmo Gara	400	500	1000	2000	3000	4000 5000	Corto veloce	Medio	Lento
50' 5'	1h56'	5'08"	5'29"	1'49" 1'53"	2'20" 2'24"	4'53" 4'49"	4'53" 5'08"	5'08" 5'17"	5'17" 5'24"	5'24" 5'33"	5'41" 5'52"	6'08" 6'24"
49' 4'54"	1h53'	5'02"	5'21"	1'47" 1'50"	2'16" 2'20"	4'46" 4'51"	4'51" 5'00"	5'00" 5'09"	5'09" 5'16"	5'16" 5'25"	5'33" 5'45"	6'00" 6'15"
48' 4'48"	1h51'	4'56"	5'16"	1'45" 1'48"	2'14" 2'18"	4'41" 4'48"	4'48" 4'55"	4'55" 5'04"	5'04" 5'11"	5'11" 5'20"	5'28" 5'38"	5'54" 6'09"
47' 4'42"	1h48'	4'50"	5'07"	1'42" 1'45"	2'10" 2'14"	4'33" 4'39"	4'39" 4'47"	4'47" 4'56"	4'56" 5'02"	5'02" 5'10"	5'18" 5'28"	5'44" 5'58"
46' 4'36"	1h46'	4'44"	5'01"	1'40" 1'43"	2'08" 2'12"	4'28" 4'34"	4'34" 4'41"	4'41" 4'50"	4'50" 4'56"	4'56" 5'04"	5'12" 5'22"	5'37" 5'51"
45' 4'30"	1h43'	4'38"	4'53"	1'37" 1'40"	2'06" 2'10"	4'20" 4'27"	4'27" 4'34"	4'34" 4'42"	4'42" 4'48"	4'48" 4'56"	5'04" 5'13"	5'28" 5'42"
44' 4'24"	1h43'	4'32"	4'47"	1'35" 1'38"	2'02" 2'06"	4'15" 4'21"	4'21" 4'28"	4'28" 4'36"	4'36" 4'42"	4'42" 4'50"	4'58" 5'07"	5'21" 5'35"
43'30" 4'21"	1h39'	4'28"	4'42"	1'33" 1'36"	2'00" 2'04"	4'11" 4'17"	4'17" 4'24"	4'24" 4'32"	4'32" 4'37"	4'37" 4'45"	4'52" 5'01"	5'16" 5'29"
43' 4'18"	1h38'	4'25"	4'39"	1'32" 1'35"	1'59" 2'03"	4'08" 4'14"	4'14" 4'21"	4'21" 4'29"	4'29" 4'34"	4'34" 4'42"	4'49" 4'59"	5'12" 5'25"
42'30" 4'15"	1h37'	4'22"	4'36"	1'31" 1'34"	1'57" 2'01"	4'06" 4'11"	4'11" 4'18"	4'18" 4'26"	4'26" 4'32"	4'32" 4'39"	4'46" 4'55"	5'09" 5'22"
42' 4'12"	1h36'	4'19"	4'33"	1'30" 1'33"	1'54" 1'58"	4'02" 4'08"	4'08" 4'15"	4'15" 4'23"	4'23" 4'29"	4'29" 4'36"	4'43" 4'52"	5'05" 5'19"
41'30" 4'09"	1h34'	4'16"	4'27"	1'29" 1'32"	1'53" 1'57"	3'58" 4'03"	4'03" 4'10"	4'10" 4'17"	4'17" 4'23"	4'23" 4'30"	4'37" 4'46"	4'59" 5'11"

Continua...

41' 4'06"	1h33'	4'13"	4'24"	1'28" 1'31"	1'52" 1'56"	3'55" 4'00"	4'00" 4'07"	4'07" 4'14"	4'14" 4'20"	4'20" 4'27"	4'34" 4'42"	4'55" 5'08"
40'30" 4'03"	1h32'	4'10"	4'21"	1'27" 1'30"	1'51" 1'55"	3'52" 3'58"	3'58" 4'04"	4'04" 4'11"	4'11" 4'18"	4'18" 4'24"	4'30" 4'39"	4'52" 5'04"
40' 4'00"	1h31'	4'07"	4'18"	1'26" 1'29"	1'49" 1'53"	3'50" 3'55"	3'55" 4'01"	4'01" 4'08"	4'08" 4'14"	4'14" 4'21"	4'27" 4'36"	4'47" 5'02"
39' 3'54"	1h28'	4'01"	4'10"	1'23" 1'26"	1'46" 1'50"	3'43" 3'48"	3'48" 3'54"	3'54" 4'01"	4'01" 4'06"	4'06" 4'13"	4'19" 4'27"	4'40" 4'52"
38' 3'48"	1h26'	3'55"	4'04"	1'21" 1'24"	1'44" 1'48"	3'37" 3'42"	3'42" 3'48"	3'48" 3'55"	3'55" 4'00"	4'00" 4'10"	4'13" 4'21"	4'33" 4'45"
37' 3'42"	1h23'	3'48"	3'54"	1'17" 1'20"	1'39" 1'43"	3'28" 3'33"	3'33" 3'39"	3'39" 3'45"	3'45" 3'50"	3'50" 3'57"	4'03" 4'10"	4'22" 4'33"
36' 3'36"	1h21'	3'42"	3'50"	1'16" 1'19"	1'37" 1'41"	3'24" 3'29"	3'29" 3'35"	3'35" 3'41"	3'41" 3'46"	3'46" 3'53"	3'59" 4'06"	4'18" 4'29"
35' 3'30"	1h19'	3'36"	3'44"	1'14" 1'17"	1'35" 1'39"	3'19" 3'24"	3'24" 3'29"	3'29" 3'35"	3'35" 3'40"	3'40" 3'47"	3'52" 4'00"	4'11" 4'22"