

Programma di allenamento per una mezza maratona in otto settimane

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.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi + 6X1000 recupero 2' + 10' defaticamento
Giovedì	1 ^h lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi + 4X2000 recupero 3' + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 8Km medio + 10' defaticamento

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi + 8X1000 recupero 2' + 10' defaticamento
Giovedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi d 100m + 3X2000 rec. 3' + 3X1000 rec. 2' + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	1 ^h 20' lento (50' lento + 30' progressivo) + 10' defaticamento

TERZA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi + 10X1000 recupero 2' + 10' defaticamento
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi d 100m + 1000 rec. 4' + 12X400 rec. 1' + 10' defaticamento
Sabato	Riposo

Domenica	30' risc. + 10km medio+ 10' defaticamento
-----------------	---

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi + 6X1500 (ultimi 500m più veloci di 5" recupero 3' + 10' defaticamento)
Giovedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi d 100m + 1000 rec. 4' + 12X400 rec. 1' + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 14km medio+ 10' defaticamento

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi + 3000 rec. 3' + 2X2000 rec. 3' + 3X1000 re. 3' + 10' defaticamento
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi d 100m + 20X500 (500 r.g. , 500 r.g. +20")+ 10' defaticamento (r.g. = ritmo gara riferito ad una gara di 10km)
Sabato	Riposo
Domenica	1 ^h 40' lento (1 ^h lento + 40' più veloci di 10" km)

SESTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 15' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	30' risc + 10 allunghi da 100m +2000 rec. 4' + 12X400 rec. 1' + 10' defat.
Mercoledì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 10 allunghi + 2X1000 + 2X3000 + 2X2000 rec. 3' + 10' defat.
Sabato	Riposo
Domenica	1 ^h 30' lento + 10 allunghi 100m

SETTIMA SETTIMANA

Lunedì	30' risc. + 10 allunghi da 100m + 16km medio
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Giovedì	30' risc. + 10 allunghi da 100m + 3X3000 rec.3' + 2X2000 rec. 2'
Venerdì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Sabato	Riposo
Domenica	1 ^h 30' lento + 10 allunghi 100m

OTTAVA SETTIMANA

Lunedì	30' risc. + 10 allunghi d 100m + 20X500 (500 r.g. , 500 r.g. +20") + 10' defaticamento (r.g. = ritmo gara riferito ad una gara di 10km)
Martedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10 allunghi da 100m + 3X2000 rec.3' + 1000 + 10' defatic.
Giovedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	50' lento + 10' progressione
Sabato	Riposo
Domenica	GARA