

Tabella di allenamento per la preparazione di una mezza maratona in 1h 30' con quattro allenamenti settimanali

Affinché sia possibile concludere una mezza maratona in 1h30" che corrispondono ad una media di circa 4'16" al km è necessario che l'atleta abbia una soglia anaerobica di circa 4'09" pari a 14,623km/h. Per migliorare la S.A. si possono consultare gli articoli relativi nella sezione Articoli del sito. Per verificare la propria soglia si può usare uno dei sistemi descritti nell'[articolo n°34](#).

Programma gentilmente concesso per la pubblicazione sul sito da [SERGIO CECCONI](#) può essere copiato, inserito in altri siti purchè si faccia riferimento all'autore ed al sito.

Prima settimana

1° Giorno 1h 10' lento

2° Giorno 8X1000 rec. 300m

3° Giorno 1h 10' lento

4° Giorno Medio 10km

Seconda settimana

1° Giorno 1h 20' lento

2° Giorno 4X2000 rec. 400m

3° Giorno 1h 20' lento

4° Giorno Medio 12km

Terza settimana

1° Giorno 1h 20' lento

2° Giorno 12X400 rec. 200m

3° Giorno 1h 25' lento

4° Giorno Medio 14km

Quarta settimana

1° Giorno 1h 30' lento

2° Giorno 10X1000 rec. 300m

3° Giorno 1h 40' lento

4° Giorno 5X2000 rec. 400m

Quinta settimana

1° Giorno 1h 50' lento

2° Giorno 15X400 rec. 200m

3° Giorno 2h' lento

4° Giorno Medio 16km

Sesta settimana

1° Giorno 1h 30' lento

2° Giorno 4X3000 rec. 400m

3° Giorno 2h lento

4° Giorno Medio 17km

Settima settimana

1° Giorno 1h 30' lento

2° Giorno 6X2000 rec. 400m

3° Giorno 1h 20' lento

4° Giorno 8X400 rec. 200 + 7X300 rec. 200m

Ottava settimana

1° Giorno 1h 10' lento

2° Giorno 3000 + 2000 + 1000 + 1000 rec. 400m (Mercoledì)

3° Giorno 45' lento

4° Giorno **GARA**

NOTE:

Inizio del lento, fare il primo chilometro leggermente più lento

Inizio ripetute, medio, progressivo, gare fare dai 20' ai 30' di riscaldamento più 10 allunghi di 100m

Dopo il lento fare 10 allunghi di 60-100m con recupero attivo di pari distanza.

Dopo le ripetute, medio, progressivo e gare fare 10' di recupero attivo

Non trascurare ginnastica (Addominali, dorsali) e stretching

RITMI:

200m a 43" - 300m a 1'06" - 400m a 1'30" - 500 a 1'54" - 1000m a 3'56" -

2000m a 7'57" - 3000m a 12'11" - Medio a 4'35" -- Lento a 4'55"