

## *Programmi di allenamento per una mezza maratona amatoriale da correre al di sotto di 1<sup>h</sup>30'*

Il programma in oggetto è stato gentilmente concesso dall'allenatore federale [SERGIO CECCONI](http://www.mariomoretti.it), per essere pubblicato sul sito [www.mariomoretti.it](http://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<sup>h</sup>30' 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<sup>h</sup>29'40" 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**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 10' lento di costruzione ( 30"-40" più lento del ritmo gara)
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 15X400m recupero 1'
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 10X(500 r.g ; 500 r.m.)
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	30' risc. + 12k ritmo medio

### **SECONDA SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 14Km medio
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 12X(500 ritmo gara + 500 ritmo medio)
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	30' risc. + medio progressivo 20' + 20' (- 5" km) + 20' (- 10" km)

### TERZA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 3X2000, 4X1000
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 16km medio
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	1 <sup>h</sup> 40' - 2 <sup>h</sup> lungo lento

### QUARTA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 4X2000 veloci, rec. 500m@3'
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> lento
<b>Venerdì</b>	45' lento + 5' submassimali
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	<b>MEZZA MARATONA !!</b>