

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

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

Seconda settimana

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

Domenica	30' risc. + 12km medio + DEF
Terza settimana	
Lunedì	1 ^h 40' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 10X(1000 rec 600m), rec. 1000 + 1000 finale + DEF
Giovedì	1 ^h 30' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	20' risc. + 2X(3000 rec. 800m, 1000 rec. 500m, 2000 rec. 500m) + DEF
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 14km medio + DEF
Quarta settimana	
Lunedì	1 ^h 50' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 2X(6X1000 rec. 500m), rec. 800m tra le serie + DEF
Giovedì	1 ^h 30' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 20X 500 continui (alternando il primo come in tabella, e il successivo più lento di 20" fino a completamento), fine serie rec. 800m + 1000 finale + DEF
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 16km medio + DEF
Quinta settimana	
Lunedì	2 ^h lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + (4000 rec. 500m+ 2000), rec.800m + (3000 rec.500m+ 1000), rec. 800m + (1000 rec.500m+ 500) + DEF
Giovedì	1 ^h 30' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' risc. + 6X(1000 , rec. 500. 500m) rec 800m tra le serie + DEF
Sabato	Riposo

Domenica	30' risc. + 18km medio + DEF
sesta settimana	
Lunedì	2 ^h lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 3X(1000 , rec 500 800 rec 500, 400 rec 400, 600 rec 300, 300) rec 800 tra le serie
Giovedì	1 ^h 30' lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	1 ^h lento + 3km in leggera progresione fino a RG
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 14km medio RG più lento di 5" al km + DEF
settima settimana	
Lunedì	1 ^h 40' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 1000 rec, 800m + 12X(400 rec.200m), rec. 800m + 1000 finali + DEF
Giovedì	1 ^h lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	30' Lento + 20' Medio + 20' lento + 20' Medio
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 8km corto veloce
ottava settimana	
Lunedì	1 ^h 00' lento + 10 allunghi da 100m
Martedì	1 ^h lento + 10 allunghi da 100m
Mercoledì	30' risc. + 3000 RG + 2X(2000 rec 600m, 1000 rec. 600m , 500) rec. 800m tra le serie + DEF.
Giovedì	1 ^h lento + 10 allunghi da 100m
Venerdì	50' lento + 3X 1000 RG rec. 1' lento
Sabato	Riposo

Domenica

GARA !!

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"
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"