

**Mezza Maratona
Programma per Maratoneti
(Fulvio Massini)**

Livello Medio/Alto

Introduzione:

Questa tabella è rivolta a quegli atleti che corrono regolarmente i 42 km ma i risultati ristagnano. Cercare il personale sulla mezza maratona puoi aiutare a sbloccare la situazione.

Regole Generali:

- **Non ti puoi allenare.** Se ti capita per qualche motivo di dover saltare uno o due allenamenti, non cercare di recuperarli ma prosegui il programma;
- **Devi star fermo una settimana.** Non proseguire, ma ricomincia il programma dalla settimana precedente;
- **Ti sei ammalato.** Guarisci bene e poi ricomincia con calma, correndo da 20 a 50 minuti per tutta la prima settimana; quindi riprendi il programma dalla settimana precedente a quella in cui avevi interrotto;
- **Gli Allunghi.** Al termine di ogni allenamento di corsa a ritmo lento, progressivo o medio, esegui 3-5 tratti di corsa di 80-100 metri al ritmo di una gara di 12-14km o poco più velocemente, ad esempio in 22-24 secondi se in gara hai tenuto un ritmo di 4'00" al km;
- **Lo stretching.** Al termine di ogni allenamento è consigliabile eseguire almeno 10-15 minuti di esercizi. Da fare in maniera corretta altrimenti è meglio evitare;
- **Il riscaldamento.** Non è indicato ma lo dovrai eseguire sempre prima degli allenamenti a ritmo medio o a ritmo gara, delle prove ripetute e delle competizioni.

Note ed avvertimenti:

- **Numero di allenamenti:** Il programma prevede 4 allenamenti settimanali. Se hai maggior tempo a disposizione puoi aggiungere delle sedute aggiuntive (vedi punto 6)
- **Ritmo dei lavori pari o superiore ai 1.000 metri:** Devi basarti sulla tua velocità di soglia anaerobica ottenuta con il Test di Conconi oppure sulla media di una gara di 14 Km, che definiremo come **VR**, ovvero Velocità di Riferimento. Una volta in possesso della Velocità di Riferimento basta far riferimento alla tabella A che indica di quanti secondi andare più veloci o più lenti;
- **A che ritmo correre i 200 metri:** Verifica a quanti secondi ogni 100 metri corrisponde la tua VR, quindi moltiplica tale valore per 2 o poi togli dai 6 a 12 secondi. Più bassa è la VR più sono i secondi da togliere.
- **A quale ritmo correre i 500 metri:** Per calcolare la velocità dei 500 metri prendi per riferimento la tua VR dividi per 2 e togli 8-12 secondi;
- **Troppo veloci:** Se nelle prove brevi riesci ad ottenere dei tempi inferiori a quelli proposti, non è un problema. L'importante è rispettare il recupero.
- **Sedute aggiuntive:** Se ti alleni più di 5 volte alla settimana potrai correre un paio di volte 60-75 minuti terminando l'allenamento alla velocità di riferimento. Se ti accorgi di essere giù di forza, potrai sostituire l'allenamento del mercoledì con una seduta di 12-20 x 20" in salita. Sempre al fine di aumentare la forza, ma non solo, potrai sostituire le due gare previste con dei corti veloci in salita. Le salite per fare il corto veloce devono essere di pendenza non superiore al 5-6%. Dovrai rispettare almeno un giorno di riposo allasettimana.
- **Il recupero.** Nel primo mese il recupero andrà eseguito alla velocità del lento (ad esempio se trovi indicato un recupero di 200 metri e corri il lento a un ritmo di 5'00" al km, dovrai fare questi 200 metri in 60");
- **Il ritmo gara.** Più elevato è il livello dell'atleta, più il ritmo gara della mezza si avvicina alla VR e viceversa. (Le indicazioni sono riferite a podisti amatoriali. In atleti di alto livello la differenza fra il ritmo gara e la VR e della mezza maratona tende ad avvicinarsi)

Tabella A

| Lento | Medio | RG | VR | 3.000 metri | 2.000 metri | 1.000 metri |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 40-50" al km più lento della VR | 15-20" al km più lento della VR | 4-10" al km più lento della VR | Media al km in gara o in test di 14 km | 1-2" al km più veloce della VR | 2-3" al km più veloce della VR | 5-6" al km più veloce della VR |

Prima Settimana

| | |
|-----------|---|
| Lunedì | - 55' lento - 05' VR |
| Martedì | Riposo |
| Mercoledì | - 10 x 200 metri recupero 200 metri fra le prove - recupero 500 metri - 4 x 1.000 metri recupero 500 metri fra le prove |
| Giovedì | Riposo |
| Venerdì | - 15' lento - 1 x 3.000 metri RG - 15' lento - 1 x 3.000 metri RG - 10' lento |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | - 45' lento |

| | |
|--------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 15' medio - 45' lento - 15' medio |
| Seconda Settimana | |
| Lunedì | <ul style="list-style-type: none"> - 50' lento - 10' medio - 05' VR |
| Martedì | Riposo |
| Mercoledì | <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 500 metri recupero 300 metri fra le prove - recupero 500 metri - 5 x 1.000 metri recupero 500 metri fra le prove |
| Giovedì | Riposo |
| Venerdì | - 60' lento |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | - Gara 12 / 14 Km |
| Terza Settimana | |
| Lunedì | 75' Lento |
| Martedì | Riposo |
| Mercoledì | <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 200 metri recupero 200 metri fra le prove - recupero 500 metri - 4 x 500 metri recupero 500 metri fra le prove - 1 x 2.000 metri |
| Giovedì | Riposo |
| Venerdì | <ul style="list-style-type: none"> - 20' lento - 10' medio - 20' lento - 10' medio |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | <ul style="list-style-type: none"> - 75' lento - 30' medio - 15' RG |
| Quarta Settimana | |
| Lunedì | <ul style="list-style-type: none"> - 50' lento - 05' RG - 05' VR |
| Martedì | Riposo |
| Mercoledì | <ul style="list-style-type: none"> - 10 x 200 metri recupero 200 metri fra le prove - recupero 500 metri - 1 x 3.000 metri VR |
| Giovedì | Riposo |
| Venerdì | - 30' lento |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | - Gara di 12/14 Km |
| Quinta Settimana | |
| Lunedì | <ul style="list-style-type: none"> - 70' lento - 05' medio |
| Martedì | Riposo |
| Mercoledì | <ul style="list-style-type: none"> - 20 x 200 metri recupero 200 metri fra le prove - recupero 1.000 metri - 1 x 2.000 metri |
| Giovedì | Riposo |
| Venerdì | <ul style="list-style-type: none"> - 45' lento - 1 x 4.000 metri RG |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | <ul style="list-style-type: none"> - 30' lento - 15' medio - 30' lento |

| | |
|--------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 15' medio - 15' lento - 15' medio |
| Sesta Settimana | |
| Lunedì | <ul style="list-style-type: none"> - 60' lento - 05' RG - 05' VR |
| Martedì | Riposo |
| Mercoledì | <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 2.000 metri RG recupero 500 metri fra le prove - recupero 1.000 metri - 2 x 1.000 metri recupero 500 metri fra le prove |
| Giovedì | Riposo |
| Venerdì | <ul style="list-style-type: none"> - 15' lento - 15' medio - 15' lento - 15' medio - 10' lento - 05' RG |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | <ul style="list-style-type: none"> - 15' lento - 45' medio - 15' RG |
| Settima Settimana | |
| Lunedì | 60' Lento |
| Martedì | Riposo |
| Mercoledì | - 6 x 500 metri recupero 300 metri fra le prove |
| Giovedì | Riposo |
| Venerdì | - 40' lento |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | - Gara 12 / 14 Km |
| Ottava Settimana | |
| Lunedì | 60 - 70' Lento |
| Martedì | Riposo |
| Mercoledì | <ul style="list-style-type: none"> - 1 x 3.000 metri RG recupero 500 metri - 1 x 2.000 metri RG recupero 1.000 metri - 2 x 1.000 metri recupero 500 metri fra le prove |
| Giovedì | Riposo |
| Venerdì | <ul style="list-style-type: none"> - 45' lento - 15' medio - 05' RG |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | <ul style="list-style-type: none"> - 60' lento - 15' medio - 15' RG |
| Nona Settimana | |
| Lunedì | Riposo |
| Martedì | Riposo |
| Mercoledì | <ul style="list-style-type: none"> - 2 x 500 metri recupero 300 metri fra le prove - recupero 1.000 metri - 2 x 1.000 metri recupero 500 metri fra le prove |
| Giovedì | Riposo |
| Venerdì | - 30' lento |
| Sabato | Riposo |
| Domenica | - Gara di Mezza Maratona |