

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

Livello Medio/Alto

Introduzione:

Questa tabella è rivolta a quegli atleti che hanno già corso delle mezze (Specialisti) ma che vogliono migliorare la propria prestazione

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:** Puoi inserire nelle prime 3 settimane uno o due allenamenti da 60-70 minuti da correre a ritmo del lento con gli ultimi 10-15 minuti al ritmo del medio. Se ti accorgi di essere giù di forza, non hai superato i 45 anni e sei in ottime condizioni fisiche, il 3° giorno puoi inserire 10x15x20" in salita.
- **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 | - 80' Lento |
| Martedì | - Riposo |
| Mercoledì | - 12/14 x 200 metri recupero 200 metri fra le prove + recupero 1.000 metri + 1 x 2.000 metri |
| Giovedì | - Riposo |
| Venerdì | - 50' lento + 10' medio |
| Sabato | - Riposo |
| Domenica | - 3 x 3.000 VR recupero 500 metri |

Seconda Settimana

| | |
|---------|-------------|
| Lunedì | - 75' Lento |
| Martedì | - Riposo |

| | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mercoledì | - 8 x 500 metri recupero 300 metri fra le prove + recupero 1.000 metri + 1 x 1.000 metri |
| Giovedì | - Riposo |
| Venerdì | - 55' lento + 05' VR |
| Sabato | - Riposo |
| Domenica | - 40' medio + 10' RG |
| Terza Settimana | |
| Lunedì | - 80 - 90' Lento |
| Martedì | - Riposo |
| Mercoledì | - 18 x 200 metri recupero 200 metri fra le prove + recupero 1.000 metri + 1 x 1.000 metri |
| Giovedì | - Riposo |
| Venerdì | - 45' lento + 15' medio |
| Sabato | - Riposo |
| Domenica | - 5 x 2.000 VR recupero 500 metri |
| Quarta Settimana | |
| Lunedì | - 60' Lento |
| Martedì | - Riposo |
| Mercoledì | - 5 x 500 metri recupero 500 metri fra le prove |
| Giovedì | - Riposo |
| Venerdì | - 30' lento |
| Sabato | - Riposo |
| Domenica | - Gara di 12/14 Km |
| Quinta Settimana | |
| Lunedì | - 70 / 80' Lento |
| Martedì | - Riposo |
| Mercoledì | - 7 x 1.000 metri recupero 500 metri fra le prove |
| Giovedì | - Riposo |
| Venerdì | - 20' lento + 10' medio + 20' lento + 10' medio |
| Sabato | - Riposo |
| Domenica | - 30' lento + 45' medio + 15' RG |
| Sesta Settimana | |
| Lunedì | - 70 / 80' Lento |
| Martedì | - Riposo |
| Mercoledì | - 1 x 1.000 metri recupero 500 metri + 1 x 2.000 metri recupero 500 metri + 1 x 1.000 metri recupero 500 metri + 1 x 2.000 metri recupero 500 metri + 1 x 1.000 metri |
| Giovedì | - Riposo |
| Venerdì | - 50' lento + 05' medio + 05' RG |
| Sabato | - Riposo |
| Domenica | - 2 x 2.000 metri RG recupero 500 metri fra le prove + recupero 1.000 metri + 1 x 3.000 metri VR |

Settima Settimana

| | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì | - 60 / 70' Lento |
| Martedì | - Riposo |
| Mercoledì | - 10 x 200 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 12 / 14 Km |

Ottava Settimana

| | |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì | - 60 / 70' Lento |
| Martedì | - Riposo |
| Mercoledì | - 8 x 1.000 metri recupero 500 metri fra le prove |
| Giovedì | - Riposo |
| Venerdì | - 30' lento + 30' medio + 10' RG |
| Sabato | - Riposo |
| Domenica | - 2 x 3.000 metri RG recupero 500 metri fra le prove + recupero 1.000 metri + 1 x 2.000 metri VR |

Nona Settimana

| | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì | - 60' Lento |
| Martedì | - Riposo |
| Mercoledì | - 4 x 500 metri recupero 300 metri fra le prove + recupero 1.000 metri + 1 x 1.000 metri |
| Giovedì | - Riposo |
| Venerdì | - 30' lento |
| Sabato | - Riposo |
| Domenica | Gara di Mezza Maratona |