

## Tabella Allenamento Mezza Maratona

*Livello Medio*

### Prima Settimana

*VR di Esempio 5'00" Km*

#### PRIMO MICROCICLO

Lunedì	- 14 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)
Martedì	- Riposo
Mercoledì	- 2 x 3000 (4'58" al Km) + 1 x 2000 (4'57" al Km)
Giovedì	- Riposo
Venerdì	- 12 Km Corsa Media (5'15" al Km)
Sabato	- Riposo
Domenica	- 18 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)

### Seconda Settimana

#### SECONDO MICROCICLO

Lunedì	- 16 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)
Martedì	- Riposo
Mercoledì	- 3 x 2000 (4'57" al Km) + 1 x 3000 (4'58" al Km)
Giovedì	- Riposo
Venerdì	- 14 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)
Sabato	- Riposo
Domenica	- 18 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)

### Terza Settimana

#### TERZO MICROCICLO

Lunedì	- 16 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)
Martedì	- Riposo
Mercoledì	- 4 x 1000 (4'54" al Km) + 2 x 2000 (4'57" al Km)
Giovedì	- Riposo
Venerdì	- 16 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)
Sabato	- Riposo
Domenica	- 16 Km Corsa Progressiva (da + 20% a VR)

### Quarta Settimana

#### QUARTO MICROCICLO

Lunedì	- 16 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)
Martedì	- Riposo
Mercoledì	- 3 x 2000 (4'57" al Km)
Giovedì	- Riposo
Venerdì	- 8/10 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)
Sabato	- Riposo
Domenica	- <b>Mezza Maratona (5'00" al Km – Tempo Finale Previsto 1h 45')</b>

#### LEGENDA

Per il calcolo del Ritmo di Allenamento è sufficiente fare riferimento alla tabella di calcolo (a cura di Fulvio Massini) sotto riportata:

Velocità di Riferimento (VR) ossia Ritmo che si tiene per una gara da 12Km o per un'ora di corsa

Lunghissimo (CLL) = +20% VR

Corsa Lenta (CL) = +15% VR

Corsa Media (CM) = + 10% VR

Corsa Progressiva (CP) = da + 20% a VR

1.000 Metri = -2% VR

2.000 Metri = -1% VR

3.000 Metri = VR

4.000 Metri = +2% VR

5.000 Metri = +3% VR