

Programma Mezzamaratona

SETTIMANA 06-12

Lunedì	1 ^h di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Martedì	1 ^h di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo FACOLTATIVO
Mercoledì	20' di riscaldamento + 1000m ritmo mezza + 2x3000 ritmo mezza + 1000 ritmo mezza, recupero tra le ripetizioni 3' di corsa lenta + 10' di defaticamento
Giovedì	1 ^h di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Venerdì	30' di riscaldamento + 10x500m ritmo 10mila recupero 500m di corsa lenta + 10' di defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	20' di riscaldamento + 4km a ritmo mezza +20" + 4km a ritmo mezza +10" + 4km a ritmo mezza + 10' di defaticamento

SETTIMANA 13 - 19

Lunedì	1 ^h 10' di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	Riposo
Giovedì	Riposo
Venerdì	1 ^h di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Sabato	40' di lento + 10 allunghi da 50m
Domenica	1 ^h 10' di lento con gli ultimi 10' a ritmo mezza + 6 allunghi da 100m

SETTIMANA 20 - 26

Lunedì	1 ^h 10' di lento + 12 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Martedì	1 ^h 10' di lento + 12 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo FACOLTATIVO
Mercoledì	20' di riscaldamento + 30' di ritmo lento + 20' di medio + 15' ritmo mezza + 10' di defaticamento
Giovedì	1 ^h 10' di lento + 12 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Venerdì	30' di riscaldamento + 1000m ritmo mezza rec 4' di corsa lenta + 10x300 rec 2' di corsa lenta + 1000m ritmo mezza + 10 di defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	20' di riscaldamento + 10km di medio + 10' di defaticamento

SETTIMANA 27 - 02/09

Lunedì	1 ^h 20' di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Martedì	1 ^h 20' di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo FACOLTATIVO
Mercoledì	20' di riscaldamento + 3000m ritmo mezza + 2000m ritmo mezza + 1000m ritmo mezza + 2000m ritmo mezza + 1000m ritmo mezza per le varie prove il recupero è 3' di corsa lenta + 10' di defaticamento
Giovedì	1 ^h 20' di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Venerdì	20' di riscaldamento + 30' di ritmo lento + 20' di medio + 15' ritmo mezza + 10' di defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	20' di riscaldamento + 3x1500m ritmo mezza + 3x1000m ritmo mezza + 3x500 ritmo 10mila recupero tra le varie prove 4' di corsa lenta + 10' di defaticamento

SETTIMANA 03 - 09

Lunedì	1 ^h 20' di lento + 12 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Martedì	1 ^h 20' di lento + 12 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo FACOLTATIVO
Mercoledì	20' di riscaldamento + 2x3000m ritmo mezza + 2x2000m ritmo mezza recupero 4' di corsa lenta tra le varie prove + 10' di defaticamento
Giovedì	1 ^h 20' di lento + 12 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Venerdì	20' di riscaldamento + 1000m ritmo mezza recupero 1000m di corsa lenta + 10x400m ritmo 10mila recupero 1'30" di corsa lenta + 1000m ritmo mezza + 10' di defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	20' di riscaldamento + 13km di medio + 10' di defaticamento

SETTIMANA 10 - 16

Lunedì	1 ^h 20' di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Martedì	1 ^h 20' di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo FACOLTATIVO
Mercoledì	20' di riscaldamento + 5x2000m ritmo mezza recupero 4' di corsa lenta + 10' di defaticamento
Giovedì	1 ^h 20' di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Venerdì	20' di riscaldamento + 40' di lento + 25' di medio + 15' ritmo mezza + 10' di defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	20' di riscaldamento + 8x1000m ritmo mezza + 8x500m ritmo 10mila recupero 400m tra le ripetizioni + 20' di defaticamento

SETTIMANA 17 - 23

Lunedì	1 ^h 20' di lento + 12 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Martedì	1 ^h 20' di lento + 12 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo FACOLTATIVO
Mercoledì	20' di riscaldamento + 12x1000 ritmo mezza recupero 400m di corsa lenta tra le ripetizioni + 10' di defaticamento
Giovedì	1 ^h 20' di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Venerdì	1 ^h 40' di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Sabato	Riposo
Domenica	20' di riscaldamento + 16km di medio + 10' di defaticamento

SETTIMANA 24 - 30

Lunedì	1 ^h 20' di lento + 10 allunghi da 50m rec. stessa distanza di passo
Martedì	1 ^h 30' di lento + 10 allunghi da 50m rec. stessa distanza di passo FACOLTATIVO
Mercoledì	20' di riscaldamento + 10x500m ritmo 10mila rec 500m di corsa lenta + 1000m ritmo mezza + 10' di defaticamento
Giovedì	1 ^h 20' di lento + 10 allunghi da 50m rec. stessa distanza di passo
Venerdì	20' di riscaldamento + 1000m ritmo mezza rec 4' di corsa lenta + 10x400m rec 1'30" tra le ripetizioni a fine serie 4' + 1000m ritmo mezza + 10' di defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	20' di riscaldamento + 2x3000m ritmo mezza rec 3' di corsa lenta + 2x1000m ritmo mezza rec 2' + 2x500 ritmo 10mila rec 1'30" + 10' di defaticamento

SETTIMANA 01 - 07/10

Lunedì	1 ^h 10' di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	20' di riscaldamento + 30' a ritmo medio +20' di defaticamento
Giovedì	1 ^h di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Venerdì	1 ^h di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Sabato	Riposo
Domenica	1 ^h 10' di lento con gli ultimi 10' a ritmo mezza + 6 allunghi da 100m

SETTIMANA 08 - 14

Lunedì	1 ^h di lento + 10 allunghi da 100m rec. stessa distanza di passo
Martedì	Riposo
Mercoledì	40' di lento + 15' in progressione fino ad arrivare al ritmo mezza
Giovedì	50' di lento + 12 allunghi da 50m rec. stessa distanza di passo
Venerdì	40' di lento + 10 allunghi da 100m rec stessa distanza di passo
Sabato	Riposo
Domenica	Pisa