

1			
PROGRAMMA PREPARAZIONE ALLA MARATONA PRIMA FASE			
1^a Settimana	LUNEDI	9/9	- 14 Km Corsa Lenta - Potenziamento busto
	MARTEDI	10/9	- 18 Km Corsa Lenta
	MERCOLEDI	11/9	- 12 Km Corsa Lenta
	GIOVEDI	12/9	- 20' Riscaldamento - 8 X 1000 con recupero attivo di 3'30" - 10' di scarico
	VENERDI	13/9	- 14 Km Corsa Lenta - Allunghi
	SABATO	14/9	RIPOSO
	DOMENICA	15/9	- 28 Km CL con ultimi 4 Km in progressione
2^a Settimana	LUNEDI	16/9	- 14 Km Corsa lenta - Potenziamento busto
	MARTEDI	17/9	- 20' Riscaldamento - 12 X 500 con 300 mt di recupero in CL - 10' di scarico
	MERCOLEDI	18/9	RIPOSO
	GIOVEDI	19/9	- 75' di progressione - I primi 20' TRANQUILLI
	VENERDI	20/9	- 18 Km Corsa lenta - Allunghi
	SABATO	21/9	RIPOSO
	DOMENICA	22/9	Gara 10 Km - OPPURE: 8 Km Corto Veloce + Scarico
3^a Settimana	LUNEDI	23/9	- 16 Km Corsa Lenta - Potenziamento busto
	MARTEDI	24/9	- 20' di riscaldamento - 4000 con rec. attivo di 3'30" + 3000 con rec. attivo di 3'30" + + 2000 con rec attivo di 3'30" + Scarico NB_ Le ripetute vanno fatte con un ritmo di 5" più LEGGERO di una gara di 10 Km
	MERCOLEDI	25/9	RIPOSO
	GIOVEDI	26/9	- 60' di progressione
	VENERDI	27/9	- 12 Km Corsa Lenta - Allunghi
	SABATO	28/9	RIPOSO
	DOMENICA	29/9	- Gara 1/2 Maratona OPPURE: 2 Km di riscald. + 24 Km di corsa media fatta con un ritmo di 25" + LEGGERO di una gara di 10 Km +Scarico
4^a Settimana	LUNEDI	30/9	- 12 Km Rigenerante - Potenziamento busto
	MARTEDI	1/10	- 14 Km Corsa Lenta
	MERCOLEDI	2/10	RIPOSO
	GIOVEDI	3/10	- 30' Riscaldamento - 8X300 con recup di 300 mt in C L + 10' di scarico
	VENERDI	4/10	- 20' Riscaldamento - 6 X 300 mt in salita - 30' di progressione
	SABATO	5/10	RIPOSO
	DOMENICA	6/10	30 Km dei quali : 10 Km a ritmo di 10" più leggeri della CL 10 Km in CL 10 Km a ritmo della maratona