

2

**PROGRAMMA PREPARAZIONE ALLA MARATONA
SECONDA FASE**

5 [^] Settimana	LUNEDI	- 12 Km Corsa rigenerante - Potenziamento busto	5 [^] Settimana
	MARTEDI	RIPOSO	
	MERCOLEDI	- 80' di progressione di cui i primi 15' TRANQUILLI	
	GIOVEDI	- 16 Km Corsa Lenta	
	VENERDI	- 20' riscaldamento - 3000 con 3'30" rec attivo + 2000 con 3'00" rec attivo + 1000 con 3'00" rec attivo + 2X500 con 2'00" rec attivo - Defaticamento	
	SABATO	RIPOSO	
	DOMENICA	- 20' Riscaldamento - Km 7,5 di collinare oppure 6 x 300 in salita - 30' di progressione	
6 [^] Settimana	LUNEDI	- 14 Km Corsa lenta - Potenziamento busto	6 [^] Settimana
	MARTEDI	- 32 Km lungo svolti in questo modo: 15 Km ritmo di 15" più leggeri della CL; 10 Km in CL; 12 Km ritmo maratona	
	MERCOLEDI	RIPOSO	
	GIOVEDI	- 30' di CL + 15 X 200 con 1' recup + scarico	
	VENERDI	- 14 Km Corsa lenta - 8 X 100 di allunghi	
	SABATO	RIPOSO	
	DOMENICA	Gara - OPPURE:20' riscal + 7 Km al max(Corto Veloce) + Scarico	
7 [^] Settimana	LUNEDI	- 14 Km Corsa Lenta - Potenziamento busto	7 [^] Settimana
	MARTEDI	RIPOSO	
	MERCOLEDI	- 20' riscaldamento - 8 X1000 con 3' recupero da fermo o attivo - Scarico	
	GIOVEDI	- 60' di progressione	
	VENERDI	- 12 Km Corsa Lenta - 8 X 100 di allunghi	
	SABATO	RIPOSO	
	DOMENICA	- Gara 1/2 Maratona OPPURE: 22 Km ritmo maratona	
8 [^] Settimana	LUNEDI	- 12 Km Rigenerante - Potenziamento busto	8 [^] Settimana
	MARTEDI	- RIPOSO	
	MERCOLEDI	- 75' di progressione di cui i prmi 20' TRANQUILLI	
	GIOVEDI	- 12 Km Corsa Lenta - Allunghi	
	VENERDI	- 10 Km Corsa Lenta - Allunghi	
	SABATO	RIPOSO	
	DOMENICA	LUNGHISSIMO - 35 Km dei quali : 10 Km TRANQUILLI 10 Km in CL 15 Km a ritmo di 10" + forte del ritmo gara della maratona	