

3

**PROGRAMMA PREPARAZIONE ALLA MARATONA
TERZA FASE**

9 ^a Settimana	LUNEDI	- 12 Km Corsa Rigenerante - Potenziamento busto	9 ^a Settimana
	MARTEDI	RIPOSO	
	MERCOLEDI	- 20' Riscaldamento - 12 X 500 con recupero di 300 mt in corsa lenta - 10' di scarico	
	GIOVEDI	- 14 Km Corsa Lenta - Allunghi	
	VENERDI	- 12 Km Corsa Lenta - Allunghi	
	SABATO	RIPOSO	
	DOMENICA	GARA oppure Km 3 di Riscald + 16Km CM + 10' Scarico	
10 ^a Settimana	LUNEDI	- 60' Corsa rigenerante - Potenziamento busto	10 ^a Settimana
	MARTEDI	RIPOSO	
	MERCOLEDI	- 3 Km Riscaldamento - 5 X 4000 mt (RIPETUTE) con recupero di 3'30" da fermo - 10' di scarico	
	GIOVEDI	- 60' Corsa lenta + Allunghi	
	VENERDI	- 60' Corsa lenta + Allunghi	
	SABATO	RIPOSO	
	DOMENICA	Gara 10 Km - OPPURE: 80' di progressione	
11 ^a Settimana	LUNEDI	- 12 Km Corsa Rigenerante - Potenziamento busto	11 ^a Settimana
	MARTEDI	RIPOSO	
	MERCOLEDI	- 70' di progressione	
	GIOVEDI	- 14 Km Corsa Lenta + Allunghi	
	VENERDI	- 3 Km Riscaldamento - 8 X 1000 con recupero di 500 mt in corsa lenta	
	SABATO	RIPOSO	
	DOMENICA	- Gara OPPURE: 14 Km Corsa Lenta	
12 ^a Settimana	LUNEDI	- 60' Corsa lenta - Potenziamento busto	12 ^a Settimana
	MARTEDI	RIPOSO	
	MERCOLEDI	- 12 Km Corsa rigenerante + Allunghi	
	GIOVEDI	RIPOSO	
	VENERDI	- 10 Km Corsa rigenerante + Allunghi	
	SABATO	RIPOSO	
	DOMENICA	MARATONA	