

PROGRAMMA MARATONA PER AMATORI/MASTER PRINCIPIANTI

In questo programma vengono riportati i tempi a cui eseguire le relative sedute di allenamento in base a tre valori di soglia anaerobica. Nella tabella che segue si può vedere, per ogni valore di soglia, il tempo atteso per una gara di 10km, la percentuale che rispetto al valore di soglia rappresenta il valore di soglia aerobica, la relativa velocità al km ed i tempi medi al km ed il tempo previsto per la maratona.

Km/hSoglia	10km	T/km medio	%	km/h	T medio km	T prev. Marat.
11	49'÷50'	5'27"	90,0	9,9	6'03"	4 ^h 15'
12	46'÷47'	5'00"	90,9	10,9	5'30"	3 ^h 52'
13	43'÷44'	4'34"	91,6	11,9	5'02"	3 ^h 32'

La tabella che segue riporta le andature di allenamento come percentuale riferite al ritmo maratona (RM)

Distanze	200	400	500	1000	1500 2000	Fondo veloce	3000 4000	5000 7000	R.M.	Medio progr.	Medio unif.	Lento	Lungo lento
%RM	124	116	112	110	108	107	106	103	100	97	95	90	85
S 11km/h	55"	2'01"	2'39"	5'26"	5'33"	5'37"	5'41"	5'52"	6'03"	6'13"	6'21"	6'39"	6'57"
S 12km/h	50"	1'50"	2'25"	4'57"	5'03"	5'06"	5'10"	5'20"	5'30"	5'39"	5'46"	6'03"	6'14"
S 13km/h	46"	1'41"	2'02"	4'31"	4'38"	4'40"	4'43"	4'52"	5'02"	5'11"	5'17"	5'32"	5'47"

N.B

Tutti i recuperi attivi vanno effettuati alla velocità tra LENTO e LUNGO LENTO.

Gli allunghi debbono essere continui di circa 100m ed altrettanto di recupero.

Il defaticamento va eseguito alla velocità del lento per circa 10'

Eseguire esercizi di ginnastica (Addominali, Glutei, Polpacci, Adduttori (prime 8 settimane), Stretching)

Nel caso di seduta non effettuata per vari motivi lungo tutto il periodo di allenamento, non va recuperata.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Martedì	30' risc. + 20' MP + 20' RM + 10' ritmo 5000 + 10' defaticamento
Mercoledì	30' risc. + 10X1000 rec 4' + 20' defaticamento
Giovedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Venerdì	1h 30' Lento + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 12km medio uniforme + 10' defaticamento

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Martedì	1h 30' Lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 4000 + 3000 + 2000 + 1000 rec. 3' + 20' lento
Giovedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Venerdì	1h 30' lento , ultimi 15' progressivo fino RM
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 10X(500 rec. 500 a 20" più lento) + 10' defaticamento

TERZA SETTIMANA

Lunedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Martedì	1h 30' Lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 40' medio uniforme + 20' lento
Giovedì	1h 30' Lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 4X3000 rec. 800m + 20' lento
Sabato	Riposo
Domenica	1h50' lento , ultimi 20' medio progressivo

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Martedì	30' risc. + 2X(3000 - 2000 rec. 500m) + 10' defaticamento
Mercoledì	h 20' Lento + 10 allunghi
Giovedì	1h 30' Lento + 10 allunghi
Venerdì	20' risc. + 20' medio unif. + 50' medio progr. + 20' RM + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	1h 40' Lento + 10 allunghi

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	20' risc. + 20' lento + 20' medio progr. + 20' lento + 20' RM + 20' lento + 10 allunghi
Martedì	1h Lento + 10 allunghi
Mercoledì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Giovedì	30' risc. 15X(500 rec. 500 a 20÷25" più lento) + 10' defaticamento
Venerdì	1h 30' lento + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	2h lungo lento + 10 allunghi

SESTA SETTIMANA	
Lunedì	20' risc. + 10X100 rec. 100m + 12km(4km, medio progr. , 4km RM, 4km ritmo 4000) + 10' def.
Martedì	1h 30' Lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 3X5000 rec. 1000m + 10' defaticamento
Giovedì	1h 50' Lento + 10 allunghi
Venerdì	20' risc. + 16km RM + 30' lento + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	2h 15' lungo lento + 10 allunghi
SETTIMA SETTIMANA	
Lunedì	1h 20' lento + 10 allunghi
Martedì	1h 30' lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 4X3000 rec. 800m + 10' defaticamento
Giovedì	1h 40' lungo lento + 10 allunghi
Venerdì	30'risc. + 10X1000 rec. 600m + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 20km RM + 20' lento + 10 allunghi
OTTAVA SETTIMANA	
Lunedì	3h lungo lento + 10 allunghi
Martedì	1h lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 7X2000 rec. 600m + 10' defaticamento
Giovedì	1h 20' lento + 10 allunghi
Venerdì	30'risc. + 10X1000 rec. 500m + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 24km RM + 20' lento + 10 allunghi
NONA SETTIMANA	
Lunedì	2h 30' lungo lento + 10 allunghi
Martedì	1h lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. +28km medio progr. + 20' lento + 10 allunghi
Giovedì	1h Lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. 12X(500 rec. 500 a 20+25" più lento) + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	40' lento + 30' medio progr. + 20' RM + 10' defaticamento
DECIMA SETTIMANA	
Lunedì	1h 30' lento + 10 allunghi
Martedì	1h lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 28km medio progr. + 20' lento + 10 allunghi
Giovedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 6X1000 rec. 500m + 6X500 rec. 400m + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	2h 30' lungo lento + 10 allunghi
UNDICESIMA SETTIMANA	
Lunedì	1h 10' lento + 10 allunghi
Martedì	1h 20' lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 6X2000 rec. 600m + 10' defaticamento
Giovedì	1h 10' Lento + 10 allunghi
Venerdì	1h 30' (1h lento + 30' proressione fino a RM) + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 15X400 rec. 1'30" + 10' defaticamento
DODICESIMA SETTIMANA	
Lunedì	1h 10' lento + 10 allunghi
Martedì	1h lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 6X1000 rec. 500m + 10' defaticamento
Giovedì	1h Lento + 10 allunghi
Venerdì	40' lento + 10'+15' in progressione fino a RM + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	MARATONA!