

PROGRAMMA MARATONA PER AMATORI/MASTER EVOLUTI

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/h Soglia	10km	T/km	%	km/h	T medio/km	T prev. marat.
14	40'÷41'	4'17"	92,2	12,9	4'39"	3 ^h 16'
15	37'÷38'	4'00"	92,7	13,9	4'18"	3 ^h 02'
16	35'÷36'	3'45"	93,2	14,9	4'01"	2 ^h 49'

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 14km/h	42"	1'34"	2'03"	4'11"	4'17"	4'19"	4'22"	4'30"	4'39"	4'47"	4'52"	5'09"	5'20"
S 15km/h	39"	1'27"	1'54"	3'52"	3'57"	3'59"	4'02"	4'10"	4'18"	4'25"	4'30"	4'43"	4'56"
S 16km/h	36"	1'21"	1'46"	3'37"	3'42"	3'44"	3'47"	3'54"	4'01"	4'08"	4'13"	4'25"	4'37"

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 tempo 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	1h 20' Lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 3X(1500 - 1000 - 500) rec. 500m, tra le serie rec. 1000m + 10' defaticamento
Giovedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 2X(3000 - 1000 - 500) rec. 500m, tra le serie rec. 1000m + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 12km medio uniforme + 10' defaticamento

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Martedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 5000 + 4000 + 3000 rec. 3' + 10' defaticamento
Giovedì	1h Lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 5X2000 rec. 500m + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 14km medio uniforme + 10' defaticamento

TERZA SETTIMANA

Lunedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Martedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 3000 + 2000 + 8X400 rec. 4' - 3' - 1' + 10' defaticamento
Giovedì	1h Lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 10X1000 rec. 2' + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 5X5000 rec. 3'+ 10' defaticamento

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Martedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 8km fondo veloce + 15' lento + 10 allunghi
Giovedì	1h Lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 2X(3000 - 2000 - 1000) rec. 3' + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + (10km medio uniforme + 10km medio progressivo) + 10' defaticamento

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	1h 45' Lento + 10 allunghi
Martedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 6000 + 5000 + 3000 rec. 10' lento
Giovedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Venerdì	1h lento + 10X500 rec. 2' + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' lento + 30' medio uniforme + 40' ritmo maratona

SESTA SETTIMANA

Lunedì	3h lungo lento + 10 allunghi
Martedì	1h Lento + 10 allunghi
Mercoledì	20' risc. + 20' medio progress. + 20' RM + 20' RM-10"
Giovedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Venerdì	1h lento + 10X500 rec. 2' + 30' lento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 18km medio uniforme + 10' defaticamento

SETTIMA SETTIMANA

Lunedì	1h 20' lento + 10 allunghi
Martedì	1h 30' lento + 10 allunghi
Mercoledì	1h lungo lento + 40' RM
Giovedì	2h 30' lungo lento + 10 allunghi
Venerdì	50' lento + (6X500 rec. 1'30") rec. 3' + 4X(1000 rec. 2') + 20' lento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 12km medio uniforme + 10km RM

OTTAVA SETTIMANA

Lunedì	1h 20' lento + 10 allunghi
Martedì	1h 50' lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 6000 + 4000 + 6000 rec 5' lento
Giovedì	3h Lungo lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 12X500 rec 500m RM
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 20km RM + 10' defaticamento

NONA SETTIMANA

Lunedì	1h 40' lento + 10 allunghi
Martedì	1h 20' lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 8X(1000+500) rec. 500m + 10' defaticamento
Giovedì	1h 20' Lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 10km al ritmo (5000-7000) + 20' lento

Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 24km RM + 10' defaticamento
DECIMA SETTIMANA	
Lunedì	1h 45' lungo lento + 10 allunghi
Martedì	1h 20' lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 30km medio uniforme + 10 allunghi
Giovedì	1h Lento + 10 allunghi
Venerdì	1h 30' lento + 10allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 5X5000 rec. 1000 a RM + 25"
UNDICESIMA SETTIMANA	
Lunedì	1h 20' lento + 10 allunghi
Martedì	1h lungo lento + 1h lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 10X1000 velocità 100÷103% RM rec. 1000 velocità 95% RM + 10X500 velocità 100÷103% RM rec. 500 velocità 95% RM
Giovedì	1h 10' Lento + 10 allunghi
Venerdì	1h 30' lento + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + (10X400 rec. 200) rec. 500 + (10X200 rec. 100) + 10' defaticamento
DODICESIMA SETTIMANA	
Lunedì	1h 20' lento + 10 allunghi
Martedì	1h lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 4X2000 rec. 1000 + 10' defaticamento
Giovedì	50' Lento + 10 allunghi
Venerdì	40' lento + 10'÷15' in progressione fino a RM + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	MARATONA!