

## TABELLA DI ALLENAMENTO DI TRE MESI

### PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1h 20' lento + 8 allunghi
Martedì	50' lento + 10' in progressione
Mercoledì	3X2000 recupero 500m
Giovedì	1h 20' lento + 8 allunghi
Venerdì	30' riscaldamento, 12 Km. medio
Sabato	Riposo
Domenica	1h 20' lento + 8 allunghi

### SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1h 30' lento + 10 allunghi
Martedì	30' riscaldamento, 4000m, 3000m, 2000m, 1000m recupero 2'30" + 10' defaticamento
Mercoledì	1h 20' lento + 8 allunghi
Giovedì	1h 30' lento + 8 allunghi
Venerdì	30' riscaldamento, 10X(500 ritmo gara + 500 ritmo gara +20"/km)
Sabato	riposo
Domenica	30' lento + 40' medio + 20' lento

### TERZA SETTIMANA

Lunedì	1h 30' lento + 8 allunghi
Martedì	30' riscaldamento, 4X3000 rec. 2'30" + 10 defaticamento
Mercoledì	1h 30' lento + 8 allunghi
Giovedì	1h 15' lento + 8 allunghi
Venerdì	30' riscaldamento, 3000, 2000, 3000, 2000 recupero 2'30" + 10' defaticamento
Sabato	1h 20 lento + 8 allunghi
Domenica	1h 30' lento + 8 allunghi

### QUARTA SETTIMANA

Lunedì	20' lento + 50' medio + 20' lento
Martedì	1h 30' lento + 8 allunghi
Mercoledì	30' lento, 20' medio, 20' lento, 20' medio, 20' lento
Giovedì	1h 20' lento + 8 allunghi
Venerdì	1h 30' lento + 8 allunghi
Sabato	30' riscaldamento + 15X(500 ritmo gara + 500 lento)
Domenica	1h 30' ritmo medio

### QUINTA SETTIMANA

Lunedì	1h 20' lento + 8 allunghi
Martedì	2h lento + 8 allunghi
Mercoledì	1h 10' lento + 8 allunghi
Giovedì	30' riscaldamento, 15X(500 r.g. + 500 lento) + 10' defaticamento
Venerdì	1h 10' lento + 8 allunghi
Sabato	40' riscaldamento + test su 3000m + 20' defaticamento'
Domenica	40' riscaldamento + test su 2000m + 20' defaticamento

**A questo punto in base ai risultati dei test si può decidere come deve essere condotto l'allenamento per le settimane successive. In linea generale se i test sono stati superati positivamente i ritmi dei lenti andranno corsi a circa 10" al km più velocemente, così come i medi e le ripetute andranno velocizzati proporzionalmente, in caso contrario i carichi di lavoro andranno alleggeriti**

#### SESTA SETTIMANA

Lunedì	1h 30' lento + 8 allunghi
Martedì	30' lento, 50' medio, 20' lento
Mercoledì	1h 40' lento + 8 allunghi
Giovedì	1h 15' lento + 8 allunghi
Venerdì	30' riscaldamento, 5X3000 recupero 2'30" + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	1h 45' lento + 8 allunghi

#### SETTIMA SETTIMANA

Lunedì	30' riscaldamento, 20X(500m r.g. + 500m r.g. +20"/km
Martedì	Lunghissimo 2h 40'
Mercoledì	1h lento + 8 allunghi
Giovedì	30' risc. 8X2000 rec 2'30" + 10' defaticamento
Venerdì	1h 30' lento + 8 allunghi
Sabato	20' riscaldamento + 4X(20' medio progressivo)
Domenica	1h 30' lento + 8 allunghi

#### OTTAVA SETTIMANA

Lunedì	30' riscaldamento, 20X(500m r.g. + 500m r.g. +20"/km
Martedì	1h 30' lento + 8 allunghi
Mercoledì	1h 30' lento + 8 allunghi
Giovedì	30' risc. 15X1000 rec 2'30" + 10' defaticamento
Venerdì	1h lento + 8 allunghi
Sabato	20' riscaldamento + 32km ritmo maratona
Domenica	1h lento + 8 allunghi

#### NONA SETTIMANA

Lunedì	1h 30' lento + 8 allunghi
Martedì	30' riscaldamento, 2X(20' r.m. + 20' r.m. +15"/km) + 10' defaticamento
Mercoledì	1h 30' lento + 8 allunghi
Giovedì	1h 40' lento + 8 allunghi
Venerdì	30' riscaldamento + 3X7000 + 10' defaticamento
Sabato	1h 30' lento + 8 allunghi
Domenica	40' lento + 50' medio + 20' lento

#### DECIMA SETTIMANA

Lunedì	30' riscaldamento, 3000, 2000, 1000 rec. 2' + 10X(500 r.g. + 500 r.m.) + 10' defaticamento
Martedì	1h 30' lento + 8 allunghi

Mercoledì	1h 30' lento + 8 allunghi
Giovedì	30' risc. 10X(var. 1'30" r.g. + 1'30" r. m.) + 10X(var. 2' r.g. + 2' r.m.) + 10' defaticamento
Venerdì	1h 30' lento + 8 allunghi
Sabato	30' lento + 10 allunghi
Domenica	Gara 10 km oppure 1h ritmo medio

#### UNDICESIMA SETTIMANA

Lunedì	1h 30' lento + 8 allunghi
Martedì	30' riscaldamento + 1h in progressione
Mercoledì	1h 30' lento + 8 allunghi
Giovedì	30' risc. 1h fartlek variat. 400-900m recupero completo
Venerdì	1h 30' lento + 8 allunghi
Sabato	1h 30' lento + 8 allunghi
Domenica	1h 15' lento + 8 allunghi

#### DODICESIMA SETTIMANA

Lunedì	30' riscaldamento, 10X(1' veloce + 1' piano) + 10X(30" veloci + 30" lenti) + 10' defaticamento
Martedì	1h 15' lento + 8 allunghi
Mercoledì	1h lento + 8 allunghi
Giovedì	50' lento + 8 allunghi
Venerdì	Riposo
Sabato	30' lento + 10 allunghi
Domenica	<b>MARATONA !!!</b>