

## *Programma di allenamento per una mezza maratona amatoriale generico*

### PRIMA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 10' lento di costruzione ( 30"-40" piú lento del ritmo gara)
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 15X400m recupero 1'
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 10X(500 r.g ; 500 r.m.)
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	30' risc. + 12k ritmo medio

### SECONDA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 14Km medio
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 12X(500 ritmo gara + 500 ritmo medio)
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	30' risc. + medio progressivo 20' + 20' (- 5" km) + 20' (- 10" km)

### TERZA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 3X2000, 4X1000
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 16km medio
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	1 <sup>h</sup> 40' - 2 <sup>h</sup> lungo lento

## QUARTA SETTIMANA

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 4X2000 veloci, rec. 500m@3'
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> lento
<b>Venerdì</b>	45' lento + 5' submassimali
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	<b>MEZZA MARATONA !!</b>