



TABELLA ALLENAMENTO MEZZA MARATONA (4 ALLENAMENTI SETTIMANALI)



SETTIMANA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	Fondo lento di 10 km, stretching e 5 allunghi	Riposo	Corsa in progressione 12 km, stretching e allunghi	Riposo	Risc. 20' 10 x 1' veloce 1'30" recupero 5' defat.	Riposo	Fondo lento di 14 km su percorso ondulato, stretching e allunghi
2	Fondo lento di 10 km, stretching e allunghi	Riposo	Risc. 3 km 5 x 1 km 3' recupero 5' defat.	Riposo	Corsa in progressione 10 km e stretching	Riposo	Fondo lento di 4 km e fondo medio di 10 km su percorso ondulato
3	Fondo lento di 10 km, stretching e allunghi	Riposo	Risc. 3 km 6 x 1 km 3' recupero 5' defat.	Riposo	Corsa in progressione 10 km e stretching	Riposo	Fondo lento di 14 km su percorso ondulato, stretching e allunghi
4	Fondo lento di 10 km, stretching e allunghi	Riposo	Risc. 3 km 10 x 400 m 200 m recupero 5' defat.	Riposo	Fondo lento 10 km e stretching	Riposo	Gara 12 km
5	Fondo lento di 12 km, stretching e allunghi	Riposo	Risc. 3 km 3 x 2 km 4' recupero 5' defat.	Riposo	Corsa in progressione 10 km e stretching	Riposo	Fondo lento di 4 km e fondo medio di 12 km 5' defat.
6	Fondo lento di 12 km, stretching e allunghi	Riposo	Risc. 3 km 10 x 500 m 300 m recupero 5' defat.	Riposo	Corsa in progressione 10 km e stretching	Riposo	Fondo lento di 4 km e fondo medio di 14 km 5' defat.
7	Fondo lento di 12 km, stretching e allunghi	Riposo	Risc. 3 km 10 x 500 m 300 m recupero 5' defat.	Riposo	Corsa in progressione 10 km e stretching	Riposo	Fondo lento di 4 km e fondo medio di 14 km 5' defat.
8	Fondo lento di 10 km, stretching e allunghi	Riposo	Risc. 20' 8 x 400 m 200 m recupero 5' defat.	Riposo	Corsa in progressione 10 km e stretching	Riposo	Gara mezza maratona

WWW.RUNFAST.IT



RUNFASTEAM