



TABELLA ALLENAMENTO MARATONA SOTTO LE 4 ORE



Passo di riferimento: per correre la maratona sotto le 4 ore > **Ritmo maratona (RM): 5:40 min/km**
Importante: prima/dopo ogni ripetuta 10' riscaldamento + 5' defaticamento

SETTIMANA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	Riposo	Corsa intervallata da camminata 1' - 1' x 15	Riposo	Corsa intervallata da camminata 1' - 2' x 10	Riposo	Corsa 12 km	Riposo
2	Riposo	Corsa intervallata da camminata 3' - 1' x 5	Riposo	Corsa 8 km 10" sotto RM	Riposo	Corsa 16 km	Riposo
3	Riposo	Ripetute 90" recupero 45" x 5 volte	Riposo	Corsa 10 km: primi 6 km RM + 4 km 15" sotto RM	Riposo	Corsa 20 km	Riposo
4 SCARICO	Riposo	Fartlek 40": esegui almeno 5 cambi di ritmo da 60"	Riposo	Corsa 5 km alla massima velocità sostenibile	Riposo	Corsa 10 km	Riposo
5	Riposo	Piramidale: 30" 45" 60" 90" 120" 90" 60" 45" 30" recupero 1' x 2	Riposo	Corsa 15 km: primi 5 km 10" sopra RM poi 10 km RM	Riposo	Corsa 22 km	Riposo
6	Riposo	Ripetute salita 10 x 40" recupero corsa in discesa	Riposo	Corsa 10 km: primi 6 km RM + 4 km 15" sotto RM	Riposo	Corsa 25 km	Riposo
7	Riposo	Ripetute 4 x 1.000 m rec. 2' + 2 x 2.000 m rec. 3'	Riposo	Corsa 15 km: primi 5 km a 5" al km sopra RM poi 10 km RM	Riposo	Corsa 25 km	Riposo
8 SCARICO	Riposo	Corsa 8 km a 5" al km sopra RM	Riposo	Corsa 6 km RM	Riposo	Gara 10 km	Riposo
9	Riposo	Ripetute 2 x 1.000 m rec. 2' + 2 x 2.000 m rec. 3' + 1 x 2.500 m	Riposo	Corsa 1h 30" RM	Riposo	Corsa 30 km	Riposo
10	Riposo	Ripetute salita 10 x 40"	Riposo	Doppio: 10 km + 10 km a distanza di almeno 3 ore	Riposo	Corsa 32 km	Riposo
11	Riposo	Ripetute 5 x 1.000 m recupero 2"	Riposo	Corsa 1h 30" a 10" al km sotto RM	Riposo	Corsa 36 km	Riposo
12	Riposo	Corsa 8 km a 20" al km sotto RM	Riposo	Corsa 10 km alla massima velocità sostenibile	Riposo	Corsa 20 km	Riposo
13	Riposo	Riposo	Corsa 5 km ritmo lento	Riposo	Riposo	Riposo	Gara maratona

