



top

| Tabella Allenamento Mezza Maratona   |  | Livello Medio          |
|--|--|------------------------|
| Prima Settimana  |  |                        |
|  |  | VR di Esempio 5'00" Km |
| PRIMO MICROCICLO   |  |                        |
| Lunedì   | - 14 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)                                    |                        |
| Martedì  | - Riposo   |                        |
| Mercoledì  | - 2 x 3000 (4'58" al Km)<br>+ 1 x 2000 (4'57" al Km)                 |                        |
| Giovedì  | - Riposo   |                        |
| Venerdì  | - 12 Km Corsa Media (5'15" al Km)                                    |                        |
| Sabato   | - Riposo   |                        |
| Domenica   | - 18 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)                                    |                        |
| Seconda Settimana  |  |                        |
| SECONDO MICROCICLO   |  |                        |
| Lunedì   | - 16 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)                                    |                        |
| Martedì  | - Riposo   |                        |
| Mercoledì  | - 3 x 2000 (4'57" al Km)<br>+ 1 x 3000 (4'58" al Km)                 |                        |
| Giovedì  | - Riposo   |                        |
| Venerdì  | - 14 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)                                    |                        |
| Sabato   | - Riposo   |                        |
| Domenica   | - 18 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)                                    |                        |
| Terza Settimana  |  |                        |
| TERZO MICROCICLO   |  |                        |
| Lunedì   | - 16 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)                                    |                        |
| Martedì  | - Riposo   |                        |
| Mercoledì  | - 4 x 1000 (4'54" al Km)<br>+ 2 x 2000 (4'57" al Km)                 |                        |
| Giovedì  | - Riposo   |                        |
| Venerdì  | - 16 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)                                    |                        |
| Sabato   | - Riposo   |                        |
| Domenica   | - 16 Km Corsa Progressiva (da + 20% a VR)                            |                        |
| Quarta Settimana   |  |                        |
| QUARTO MICROCICLO  |  |                        |
| Lunedì   | - 16 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)                                    |                        |
| Martedì  | - Riposo   |                        |
| Mercoledì  | - 3 x 2000 (4'57" al Km)   |                        |
| Giovedì  | - Riposo   |                        |
| Venerdì  | - 8/10 Km Corsa Lenta (5'40" al Km)                                  |                        |
| Sabato   | - Riposo   |                        |
| Domenica   | - <b>Mezza Maratona (5'00" al Km – Tempo Finale Previsto 1h 45')</b> |                        |
| LEGENDA  |  |                        |
| Per il calcolo del Ritmo di Allenamento è sufficiente fare riferimento alla tabella di calcolo (a cura di Fulvio Massini) sotto riportata: |  |                        |
| Velocità di Riferimento (VR) ossia Ritmo che si tiene per una gara da 12Km o per un'ora di corsa   |  |                        |
| Lunghissimo (CLL) = +20% VR  |  |                        |
| Corsa Lenta (CL) = +15% VR   |  |                        |

Corsa Media (CM) = + 10% VR

Corsa Progressiva (CP) = da + 20% a VR

1.000 Metri = -2% VR

2.000 Metri = -1% VR

3.000 Metri = VR

4.000 Metri = +2% VR

5.000 Metri = +3% VR

[inizio pagina](#)