

PROGRAMMA PER UNA MARATONA, MESOCICLO DI ALLENAMENTO PER L'ULTIMO MESE

	DOMENICA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
1° SETTIMANA	MEZZA MARATONA AL MASSIMO DELLE POSSIBILITA'	10-12 KM LENTO		RIPETUTE DI 1KM		10 -12 KM MEDIO	
2° SETTIMANA	32-36 KM LUNGHISSIMO	10-12 KM LENTO		RIPETUTE DI 2KM		10-14 KM LENTO	
3°SETTIMANA	18 KM MEDIO	10-12 KM LENTO		RIPETUTE DI 3KM		10-12 KM LENTO	
4°SETTIMANA	12 KM MEDIO	6-8 KM LENTO		NON OLTRE 3 RIPETUTE DI 1KM		4-6 KM LENTO	
5°SETTIMANA	IN BOCCA AL LUPO BUONA MARATONA						

**LEGENDA**

**LUNGHISSIMO** DA 20 A 36 KM A VELOCITA' DI 30-40" PIU' LENTO DELLA MEDIA A KM NELLA MEZZA

**LENTO** = 6-12 KM A VELOCITA' DI 20-30" PIU' LENTO DELLA MEDIA A KM NELLA MEZZA

**MEDIO** =8-18 KM A VELOCITA' DI 10" PIU' LENTO DELLA MEDIA A KM NELLA MEZZA

**RIPETUTE DI 1 KM** DA 3 A 7 DA FARE A 3" PIU' VELOCI DELLA MEDIA LA KM DELLA MEZZA

**RIPETUTE DI 2 KM** DA 3 A 4 DA FARE A 2" PIU' VELOCI DELLA MEDIA LA KM DELLA MEZZA

**RIPETUTE DI 3 KM** DA 2 A 3 DA FARE ALLA STESSA MEDIA LA KM DELLA MEZZA

**IL RECUPERO FRA LE PROVE RIPETUTE DEVE ESSERE DI 1 KM DA CORRERE ALLA VELOCITA' DEL LENTO**