

## ***Programmi di allenamento per una mezza maratona amatoriale da correre al di sotto di 1<sup>h</sup>30'***

### **PREMESSA**

Per poter correre una mezza maratona al di sotto di **1<sup>h</sup>30'** é necessario che la propria soglia anaerobica sia compresa tra 14 e 15 Km/h.

É necessario, infatti, tenere una media di **4'15"** al Km. che porterebbe a chiudere la gara in **1<sup>h</sup>29'40"**

I tempi riferiti nel programma di allenamento, sono calcolati in base a queste soglie, per cui coloro che volessero seguire questo programma avendo soglie più alte, o più basse, dovranno ricalcolare i tempi, per adattarli alle proprie capacità.

I medi dovrebbero essere corsi in leggera progressione, suddividendo la lunghezza del percorso in tre parti, e diminuendo il tempo chilometrico dai 3 ai 5 secondi per ogni parte. Questo tipo di lavoro consente di allenarsi mentalmente a sopportare meglio la fatica mano a mano che aumenta la distanza percorsa.

Anche i lunghi andrebbero chiusi con una progressione finale di **1 - 1,5Km** per la stessa ragione.

I tempi delle ripetute debbono essere rispettati al massimo (tenendo sempre conto delle proprie capacità).

Andature più veloci portano ad un dispendio di energie, ed ad un accumulo di fatica, che può influire negativamente per la gara. Correrle più lente sono meno allenanti e non portano grandi benefici alla preparazione.

Dopo ogni lavoro è bene effettuare alcuni minuti di defaticamento, mentre al termine delle corse lente si possono correre alcuni allunghi (8-10) di 80-100m.

Il programma in oggetto è stato gentilmente concesso dall'allenatore federale **SERGIO CECCONI**, per essere pubblicato sul sito [www.mariomoretti.it](http://www.mariomoretti.it) . Può essere utilizzato, copiato su altri siti senza alcuna restrizione. E' comunque gradita una menzione al sito di origine

### **PRIMA SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento di costruzione ( 30"-40" più lento del ritmo gara)
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 6X1000 @ 4' recupero 500m (3')
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 4000@4'10" rec 1000@6' , 5X400@1'30"-1'32" rec 2'
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	Gara 8-10 Km oppure 10Km 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. + 3000@4'10", 2000@4'05", 2X1000@4', rec. 1000@6'
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione

<b>Venerdi</b>	30' risc. + 5X400 @ 1'28"-1'32" rec. 1'30"(f.s rec. 1000@6'), 2000@4'05"(rec. 1000@6'), 5X400 @ 1'28"-1'32" rec. 1'30"
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	30' risc. + 12Km medio oppure 1 <sup>h</sup> 40' lungo lento

**TERZA SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 8X1000@4' rec. 500m (3')
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 20' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 6X400@1'30" rec. 1'30"
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	Gara 10Km oppure 30' risc. + 12Km medio

**QUARTA SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 10' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 2000@4'05" + 6X1000@4'00" rec. 500m@3'
<b>Giovedì</b>	1 <sup>h</sup> 40' lento di costruzione
<b>Venerdì</b>	30' risc. + 10X(500 ritmo gara + 500 ritmo medio)
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	Gara 10Km oppure 1 <sup>h</sup> 40' lungo lento

**QUINTA SETTIMANA**

<b>Lunedì</b>	1 <sup>h</sup> 30' lento di costruzione
<b>Martedì</b>	<b>Riposo</b>
<b>Mercoledì</b>	30' risc. + 10X(500 r. gara + 500 r. medio) + 2000 r.m. + 1000 r.g.
<b>Giovedì</b>	50' @ 4'45"
<b>Venerdì</b>	40' @ 4'45"
<b>Sabato</b>	<b>Riposo</b>
<b>Domenica</b>	<b>MEZZA MARATONA !!</b>