

Programma Allenamento generalizzato **Mezza maratona categoria 1h30' – Media ritmo 4'15 al km**

Premessa

Questo programma è adatto per podisti che hanno una certa esperienza sulla distanza di Mezza Maratona hanno partecipato a diverse gare brevi di 10km, e anche a qualche Maratona. L'obiettivo è quello di migliorare la velocità di percorrenza della Mezza Maratona., e quindi correrla a un ritmo di 4'15 al km. Il programma è suddiviso su 4 giorni di allenamento e riguarda le ultime 4 settimane specifiche di preparazione, di cui 3 di carico e 1 settimana di scarico. Bisogna tenere presente che le tabelle sono generalizzate ed è giusto che vengano adattate come intensità, ritmo e chilometraggio alle vostre caratteristiche tecniche e impegni quotidiani. Se necessitate di una **Consulenza Personalizzata Running Program** non vi resta che contattarmi .

NOTE PROGRAMMA:

CL: Corsa lenta, ritmo lento e costante con respiro gestibile e regolare.

CM: corsa media, ritmo medio e costante con respirazione impegnata.

RMP: ripetute medie in pianura, ove si alternano fasi di lavoro intenso a momenti di recupero, l'intensità oscilla dal 65 al 85% della FCmax teorica, o dal 70 al 100% della FC della Soglia Anaerobica (Velocità di Riferimento).

LL: lungo lento , ritmo 5/10" più lento del ritmo gara da voler mantenere in Mezza Maratona, il respiro è gestibile e regolare.

GR: gara breve o corto veloce al ritmo di soglia anaerobica , respiro molto impegnato , ritmo di circa 40/60" più veloce del ritmo Lungo Lento.

LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
CL 10km	RIP	RMP 7 x1000 a 4'05/4'00 rec 2'	RIP	CPR 12 km da 4km 4'30/ 4'20 /4'10	RIP	GR 10km 4'00/4'15
CL 12km	RIP	RMP 8 x1000 a 4'05/4'00 rec 2'	RIP	CPR 14 km da 4km 4'30/ 5 km 4'20 /4'10	RIP	LL 18km 4'15/ 4'20
CL 10km	RIP	RMP 9 x1000 a 4'05/4'00 rec 2'	RIP	CPR 12 km da 4km 4'30/ 4'20 /4'10	RIP	GR 10km 4'00/4'15
CL 8km	RIP	CM 8Km	RIP	CL 8km	RIP	CM 16 Km RM

LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
CL 10km	RIP	RMP 3 x2000 a 4'10/4'15 rec 2'	RIP	CVR 12 km da 2km 4'20/ 2km 4'10 x 3	RIP	GR 10km 4'00/4'15
CL 12km	RIP	RMP 4 x2000 a 4'10/4'15 rec 2'	RIP	CVR 10 km da 2km 4'20/ 3km 4'10 x 2	RIP	LL 18km 4'15/ 4'20
CL 10km	RIP	RMP 2 x3000 a 4'10/4'15 rec 2'	RIP	CVR 9 km da 1km 4'20/ 2km 4'10 x 3	RIP	GR 10km 4'00/4'15
CL 8km	RIP	CM 8Km	RIP	CL 8km	RIP	Mezza M

Buona corsa e buon divertimento