



**Tabella Preparazione 29<sup>A</sup> FIRENZE Marathon - 25 Novembre 2012**

By Giampino

1 <sup>A</sup> Settimana			2 <sup>A</sup> Settimana			3 <sup>A</sup> Settimana			4 <sup>A</sup> Settimana		
lun 03-set	FL 1h 30'	- AL 10 x 100	lun 10-set	FL 1h 15'	- In Progressione	lun 17-set	FL 1h 15'	- In Progressione	lun 24-set	FL 1h 20'	- AL 10 x 100
mar 04-set	FL 1h 10'	- In Progressione	mar 11-set	FL 1h 30'	- AL 10 x 100	mar 18-set	FL 1h 20'	-	mar 25-set	FL 1h 25'	- In Progressione
mer 05-set	RIP 12 x 70	- In Salita	mer 12-set	Rip 8 x 1000	- Recupero 500 m	mer 19-set	Rip 4 x 2000	- Recupero 3'	mer 26-set	Rip 10 x 1000	- Recupero 500 m
gio 06-set	FL 1h 20'	-	gio 13-set	FL 1h 20'	-	gio 20-set	FL 1h 30'	-	gio 27-set	FL 1h 30'	-
ven 07-set	FL 1h 20'	- 40' a RM	ven 14-set	FL 1h 25'	- 45' In Progressione	ven 21-set	FL 1h 25'	- 45' In Progressione	ven 28-set	FL 1h 30'	- 50' a RM
sab 08-set	Riposo	- Riposo Attivo	sab 15-set	Riposo	- Riposo Attivo	sab 22-set	Riposo	- Riposo Attivo	sab 29-set	Riposo	- Riposo Attivo
dom 09-set	FL 1h 40'	- Km 22 - Progressione Finale	dom 16-set	FL 1h 50'	- Km 24 Progressione Finale	dom 23-set	FL 2h 00'	- Km 26 - 20' RI Finale	dom 30-set	FL 2h 10'	- Km 28 - 20' RI Finale
5 <sup>A</sup> Settimana			6 <sup>A</sup> Settimana			7 <sup>A</sup> Settimana			8 <sup>A</sup> Settimana		
lun 01-ott	FL 1h 25'	- In Progressione	lun 08-ott	FL 1h 20'	- AL 10 x 100	lun 15-ott	FL 1h 15'	- In Progressione	lun 22-ott	FL 1h 10'	- AL 10 x 100
mar 02-ott	FL 1h 15'	- AL 10 x 100	mar 09-ott	FL 1h 25'	- In Progressione	mar 16-ott	FL 1h 30'	- AL 10 x 100	mar 23-ott	FL 1h 30'	- In Progressione
mer 03-ott	Rip (1 x 1000) (4 x 2000) (2 x 1000)		mer 10-ott	Rip (2 x 1000) (3 x 3000)		mer 17-ott	Rip (1 x 1000) (4 x 3000)	mer 24-ott	Rip (1 x 1000) (5 x 2000)		
gio 04-ott	FL 1h 25'	-	gio 11-ott	FL 1h 20'	-	gio 18-ott	FL 1h 20'	-	gio 25-ott	FL 1h 10'	-
ven 05-ott	FL 1h 30'	- 50' a RM	ven 12-ott	FL 1h 40'	- 60' a RM	ven 19-ott	FL 1h 40'	- 60' a RM	ven 26-ott	RM 1h 50'	- Progressione RG
sab 06-ott	Riposo	- Riposo Attivo	sab 13-ott	Riposo	- Riposo Attivo	sab 20-ott	Riposo	- Riposo Attivo	sab 27-ott	Riposo	- Riposo Attivo
dom 07-ott	FL 2h 20'	- Km 30 - 25' RI Finale	dom 14-ott	FL 2h 30'	- Km 32 - 30' RI Finale	dom 21-ott	FL 2h 40'	- Km 34 - 35' RI Finale	dom 28-ott	FL 2h 50'	- Km 36 - 35' RI Finale
9 <sup>A</sup> Settimana			10 <sup>A</sup> Settimana			11 <sup>A</sup> Settimana			12 <sup>A</sup> Settimana		
lun 29-ott	FL 1h 10'	- In Progressione	lun 05-nov	FL 1h 00'	- AL 10 x 100	lun 12-nov	FL 1h 20'	- AL 10 x 100	lun 19-nov	FL 1h 00'	- AL 10 x 100
mar 30-ott	FL 1h 30'	- AL 10 x 100	mar 06-nov	FL 1h 20'	-	mar 13-nov	FL 1h 00'	- AL 10 x 100	mar 20-nov	Riposo	- *
mer 31-ott	Rip (1 x 1000) (2 x 3000) (1 x 5000)		mer 07-nov	Rip (2 x 1000) (2 x 2000) (1 x 3000)		mer 14-nov	Rip (2 x 1000) (3 x 2000)	mer 21-nov	Rip (3 x 1000)	- Recupero 500 m **	
gio 01-nov	FL 1h 10'	-	gio 08-nov	FL 1h 20'	-	gio 15-nov	FL 1h 00'	-	gio 22-nov	Riposo	- ***
ven 02-nov	RM 1h 50'	- Progressione RG	ven 09-nov	RM 1h 30'	-	ven 16-nov	Fartlek 8 x 1' 30"	ven 23-nov	FL 50'	-	
sab 03-nov	Riposo	- Riposo Attivo	sab 10-nov	Riposo	- Riposo Attivo	sab 17-nov	Riposo	- Riposo Attivo	sab 24-nov	Riposo	-
dom 04-nov	FL 3h 00'	- Km 38 - 40' RI Finale	dom 11-nov	FL 2h 10'	- Km 28 - 40' RI Finale	dom 18-nov	FL 1h 20'	- Km 18 - Progressione RG	dom 25-nov	<b>Maratona di FIRENZE</b>	
Ritmo Indicativo Andature riferite al Ritmo GARA						Note					
RG	Ritmo Gara	Andatura Presunta durante la Maratona	Rip 1000 mt	Recupero 2'		<b>Prima delle Ripetute</b>			<b>Dopo le Ripetute</b>		
FL	Fondo Lento	-30", -35" più lento del RG	Rip 2000 mt	Recupero 3'		Esercizi di Mobilità Articolare - Stretching. Almeno 20' di FL con 5 Allunghi da 80 metri circa			10' di FL per smaltire parte dell'acido lattico prodotto - Stretching		
RM	Ritmo Medio	-5", -10" più lento del RG	Rip 3000 mt	Recupero 3' 30"							
RI	Ritmo Intermedio	-10", -15" più lento del RG	Rip 5000 mt	Recupero 4' 30"							
R	Riposo Attivo	Bike - Nuoto	AL Allunghi 10-12 x 100 mt (Curare la Falcata)								

\* Scarico Parziale dei Carboidrati (Martedì - Mercoledì)

\*\* Le Ripetute vanno eseguite a Ritmo Maratona

\*\*\* Ricarica dei Carboidrati da Mercoledì sera

