



Tabella Preparazione MARATONA 42 Km 18 Settimane - 7 Sedute Settimanali

1 ^a Settimana		2 ^a Settimana		3 ^a Settimana		4 ^a Settimana	
Lun	1-gen-12 CLR 1h	Lun	CLR 1h	Lun	CLR 1h	Lun	CLR 50'
Mar	2-gen-12 CL 20' + RBS 12 x 100 Rec 1' + CL 20'	Mar	CL 20' + RBS 13 x 100 Rec 1' + CL 20'	Mar	CL 20' + RBS 14 x 100 Rec 1' + CL 20'	Mar	CL 20' + RBS 15 x 100 Rec 1' + CL 20'
Mer	3-gen-12 CLR 1h	Mer	CLR 1h	Mer	CLR 1h	Mer	CLR 1h
Gio	4-gen-12 CL 20' + RM 8 x 800 Rec 2' + CL 20'	Gio	CL 20' + RM 15 x 400 Rec 1' + CL 20'	Gio	CL 20' + RM 8 x 800 Rec 2' + CL 20'	Gio	CL 20' + RB 15 x 400 Rec 1' + CL 20'
Ven	5-gen-12 CLR 50'	Ven	CLR 1h	Ven	CLR 50'	Ven	CLR 1h
Sab	6-gen-12 CL 1h + AL 10 x 100	Sab	CL 50' + AL 5 x 100	Sab	CL 1h + AL 10 x 100	Sab	CL 50' + AL 10 x 100
Dom	7-gen-12 LL 1h 30'	Dom	G 10 Km o CP 10 Km	Dom	LL 1h 45'	Dom	G 10 Km o CP 10 Km
5 ^a Settimana		6 ^a Settimana		7 ^a Settimana		8 ^a Settimana	
Lun	CLR 1h	Lun	CLR 50'	Lun	CLR 1h	Lun	CLR 50'
Mar	CLR 1h	Mar	CL 1h	Mar	CL 1h	Mar	CL 10 Km + CM 3 Km
Mer	CM 40'	Mer	CL 20' + RM 8 x 800 Rec 2' + CL 20'	Mer	CL 20' + RB 15 x 300 Rec 1' + CL 20'	Mer	CL 20' + RM 8 x 1000 Rec 2' + CL 20'
Gio	CLR 1h	Gio	CLR 1h	Gio	CLR 1h	Gio	CLR 50'
Ven	CL 20' + RB 15 x 300 Rec 1' + CL 20'	Ven	CM 45'	Ven	CM 45'	Ven	CL 1h 15'
Sab	CL 50'	Sab	CLR 50'	Sab	CLR 50'	Sab	CL 50' + AL 10 x 100
Dom	LL 1h 45'	Dom	G 10 Km o CP 10 Km	Dom	LL 2h	Dom	G 10 Km o CP 10 Km
9 ^a Settimana		10 ^a Settimana		11 ^a Settimana		12 ^a Settimana	
Lun	CLR 1h	Lun	CLR 50'	Lun	CLR 1h	Lun	R
Mar	CL 1h 10'	Mar	CL 1h	Mar	CL 1h + AL 10 x 100	Mar	CL 1h
Mer	CM 50'	Mer	CL 20' + RB 15 x 200 Rec 1' + CL 20'	Mer	CL 20' + RL 3 x 3000 Rec 5' + CL 20'	Mer	CL 20' + RB 12 x 300 Rec 1' + CL 20'
Gio	CLR 50'	Gio	CLR 1h	Gio	CLR 50'	Gio	CLR 1h
Ven	CL 20' + RL 5 x 2000 Rec 4' + CL 20'	Ven	CM 45'	Ven	CL 1h	Ven	CM 45' + CM 15'
Sab	CLR 50'	Sab	CL 1h	Sab	CM 40' + CM 20'	Sab	CL 50'
Dom	LL 2h 15'	Dom	G o CLS 1h 20'	Dom	LL 2h 40'	Dom	G o CLS 1h 20'
13 ^a Settimana		14 ^a Settimana		15 ^a Settimana		16 ^a Settimana	
Lun	CLR 1h	Lun	CLR 40'	Lun	CLR 1h	Lun	CLR 50'
Mar	CL 1h + AL 5 x 100	Mar	CL 50'	Mar	CL 1h	Mar	CL 50' + AL 10 x 100
Mer	CL 20' + RL 3 x 4000 Rec 5' + CL 20'	Mer	CL 20' + RB 12 x 400 Rec 1' + CL 20'	Mer	CL 20' + RL 3 x 5000 Rec 5' + CL 20'	Mer	CL 20' + RL 3 x 5000 Rec 4' + CL 20'
Gio	CLR 50'	Gio	CLR 1h	Gio	CLR 50'	Gio	CLR 50'
Ven	CL 1h 20'	Ven	CL 50' + CM 20'	Ven	CL 1h	Ven	CL 1h
Sab	CL 45' + CM 15'	Sab	CL 40'	Sab	CL 50' + AL 5 x 100	Sab	CL 50' + AL 5 x 100
Dom	LL 2h 50'	Dom	LL 2h 30'	Dom	G o CLS 1h 20'	Dom	LL 2h
17 ^a Settimana		18 ^a Settimana		Note Particolari			
Lun	CLR 50'	Lun	R	* Scarico Parziale Carboidrati		CL Corsa Lenta	
Mar	CL 50' + AL 10 x 100	Mar	CL 50' + AL 10 x 100 *	** Ricarica Carboidrati		CLR Corsa Lenta Rigenerante	
Mer	CL 20' + RM 10 x 800 Rec 2' + CL 20'	Mer	CL 20' + RM 5 x 1000 Rec 3' + CL 20'	R Riposo		CV Corsa Veloce	
Gio	CLR 50'	Gio	CLR 50' **	RB Ripetute Brevi		CLS Corsa Lunga Svelta	
Ven	CL 1h 15'	Ven	R	RBS Ripetute Brevi in Salita		CM Corsa Media	
Sab	CL 40' + AL 5 x 100	Sab	CLR 20'	RBM Ripetute Medie		CP Corsa Progressiva (CL 50% + CM 30% + CV 20%)	
Dom	CLS 1h	Dom	MARATONA 42K	RL Ripetute Lunghe		LL Lungo Lento	
Andatura su Base SAN (Soglia Anaerobica in % Calcolata precedentemente con un Test)				Andatura Calcolata sul Tempo impiegato nell'ultima gara di 10 Km			
LL	80%	RL 3000	97%	LL	+50"	RL 3000	0"
CLR	80%	RL 2000	100%	CLR	+50"	RL 2000	-3"
CL	83%	RM 1000	103%	CL	+40"	RM 1000	-5"
CLS	85%	RM 800	107%	CLS	+35"	RM 800	-8"
CM	90%	RM 400	110%	CM	+20"	RM 400	-10"
CV	95%	RM 300	115%	CV	+15"	RM 300	-13"
RL 5000	95%	RM 200	120%	RL 5000	+10"	RM 200	-15"
RL 4000	96%	AL	Allunghi Tecnici	RL 4000	+5"	AL	Allunghi Tecnici