



Tabella Preparazione Mezza Maratona (Finitura)

(5 Settimane - 5 Uscite settimanali)

1^a Settimana		2^a Settimana		3^a Settimana	
Lun	10-gen-12	CL 1h30' + AL 10x100	Lun	10-gen-12	CL 1h30' + AL 10x100
Mar		Riposo	Mar		Riposo
Mer		RM 6 x 1000 Rec. 3'	Mer		RL 1 x 3000 + RL 1 x 2000 + RM 2 x 1000 Rec. 6'
Gio		CL 1h20'	Gio		CL 1h20'
Ven		RL 1 x 4000 Rec. 6' + RB 5 x 400 Rec. 2'	Ven		RB 5 x 400 Rec. 1'30" + CL 1 Km + RL 1 x 2000 Rec. 6' + CL 1 Km + RB 5 x 400 Rec- 1'30"
Sab		Riposo	Sab		Riposo
Dom		G o CM 10 Km	Dom		LL 1h40' o CM 12 Km
4^a Settimana		5^a Settimana		Note	
Lun		CL 1h10' + AL 10x100	Lun		CL 1h30' + AL 10x100
Mar		Riposo	Mar		Riposo
Mer		RL 1 x 2000 Rec. 3' + RM 6 x 1000 Rec. 3'	Mer		RB 10 x 500 Rec. 500 mt CM + CM 2 Km + CLS 1 Km
Gio		CL 1h40'	Gio		CLS 45'
Ven		RB 10 x 500 Rec. 3' CM	Ven		CLS 40'
Sab		Riposo	Sab		Riposo
Dom		LL 1h40' o CM 14 Km	Dom		Mezza maratona
				<i>Prima delle Ripetute</i> Esercizi di Mobilità Articolare - Streatching. Almeno 20' di CL . <i>Dopo le Ripetute</i> 10' di CL per smaltire parte dell'acido lattico prodotto - Streatching	
Legenda			Andature riferite al RG		
LL	Lungo Lento (+40 RG)	RB	Ripetute Brevi	RL4000	RG - 5
CL	Corsa Lenta (+30 RG)	RM	Ripertute Medie	RL3000	RG - 5
CM	Corsa Media (+20 RG)	RL	Ripetute Lunghe	RL2000	RG-10
CLS	Corsa Lunga Svelta (+10 RG)	AL	Allunghi Tecnici	RB1000	RG-15
G	Gara (RG)	RG	Ritmo Gara		