

## Agonismo mezza maratona 21 km– PRIMO MODULO DI QUATTRO

**Prime due settimane** – Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

10 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

---

Ripetere **2-4 volte**:

- 3' corsa (**70%**<BPM>75%)
  - 4' corsa (**75%**<BPM>80%)
  - 2' corsa (**80%**<BPM>85%)
  - 4' corsa (**75%**<BPM>80%)
  - 3' corsa (**70%**<BPM>75%)
- 

Almeno 5 minuti defaticamento

Agonismo mezza maratona 21 km – SECONDO MODULO DI  
QUATTRO

**DUE SETTIMANE** alternando gli allenamenti a distanza di **TRE GIORNI**(un giorno di lavoro e due di riposo)

**Primo giorno di due:**

Riscaldamento:

10 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

---

RIPETERE 1-3 volte

1000 metri (70%<BPM>75%)

800 metri (75%<BPM>80%)

700 metri (78%<BPM>83%)

600 metri (80%<BPM>85%)

200 metri (BPM<85%) (**HAI FATTO LA VISITA MEDICA?**)

Recupero: 180 secondi o fino a steady state)

---

Defaticamento almeno 5 minuti a piacere

**SECONDO giorno di due:**

Riscaldamento:

10 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

---

RIPETERE 3 – 5 volte

2000 metri (70%<BPM>75%)

Recupero: 90 – 120 secondi o fino a steady state

---

Defaticamento almeno 5 minuti a piacere

Agonismo mezza maratona 21 km – TERZO MODULO DI  
QUATTRO

**DUE SETTIMANE** alternando gli allenamenti a distanza di **TRE GIORNI** (un giorno di lavoro e due di riposo)

**Primo giorno di due:**

Riscaldamento:

10 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

---

RIPETERE 1-3 volte

1200 metri (70%<BPM>75%)

1000 metri (75%<BPM>80%)

800 metri (78%<BPM>83%)

600 metri (80%<BPM>85%)

200 metri (BPM<85%) (**HAI FATTO LA VISITA MEDICA?**)

1000metri (80%<BPM>85%)

1200 metri (75%<BPM>80%)

Recupero: 180 secondi o fino a steady state)

---

Defaticamento almeno 5 minuti a piacere

**SECONDO giorno di due:**

Riscaldamento:

10 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

---

RIPETERE 4 – 6 volte

1500 metri (75%<BPM>80%)

500 metri(70%<BPM>75%)

Recupero: 60 – 90 secondi o fino a steady state

---

Defaticamento almeno 5 minuti a piacere

Agonismo mezza maratona 21 km – QUARTO MODULO DI  
QUATTRO

**DUE SETTIMANE** alternando gli allenamenti a distanza di **TRE GIORNI** (un giorno di lavoro e due di riposo)

**Primo giorno di due:**

Riscaldamento:

10 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

---

RIPETERE 1-3 volte

1400 metri (75%<BPM>80%)

1200 metri (80%<BPM>85%)

1000 metri (85%<BPM>88%) **(HAI FATTO LA VISITA MEDICA?)**

300 metri (88%<BPM>93%)

100 metri allungo

Recupero: 180 secondi o fino a steady state)

---

Defaticamento almeno 5 minuti a piacere

**SECONDO giorno di due:**

Riscaldamento:

10 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

---

1x10000 metri corsa a piacere (prendere il tempo)

---

**SCARICO:** 1 settimana inserire attività alternative o riposo totale

