

Agonismo maratona 42 km– PRIMO MODULO DI QUATTRO

Prime due settimane – Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

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

Ripetere **3-6 volte**:

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

Almeno 20 minuti defaticamento

Agonismo maratona 42 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 2-4 volte

1500 metri (70%<BPM>75%)

1200 metri (75%<BPM>80%)

1000 metri (78%<BPM>83%)

800 metri (80%<BPM>85%)

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

Recupero: 180 secondi o fino a steady state)

Defaticamento almeno 15 minuti a piacere

SECONDO giorno di due:

Riscaldamento:

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

RIPETERE 3 – 5 volte

3000 metri (70%<BPM>75%)

Recupero: 90 – 120 secondi o fino a steady state

Defaticamento almeno 20 minuti a piacere

Agonismo maratona 42 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 1-2 volte

2000 metri (70%<BPM>75%)

1800 metri (75%<BPM>80%)

1400 metri (78%<BPM>83%)

1000 metri (80%<BPM>85%)

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

1600metri (80%<BPM>85%)

1800 metri (75%<BPM>80%)

Recupero: 180 secondi o fino a steady state)

Defaticamento almeno 20 minuti a piacere

SECONDO giorno di due:

Riscaldamento:

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

RIPETERE 3 – 5 volte

3000 metri (75%<BPM>80%)

1000 metri(70%<BPM>75%)

Recupero: 60 – 90 secondi o fino a steady state

Defaticamento almeno 20 minuti a piacere

Agonismo maratona 42 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 1-4 volte

2500 metri (75%<BPM>80%)

2000 metri (80%<BPM>85%)

1500 metri (85%<BPM>88%) **(HAI FATTO LA VISITA MEDICA?)**

1000 metri (88%<BPM>93%)

200 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%)

1x15000 metri corsa a piacere (prendere il tempo)

SCARICO: 1 settimana inserire attività alternative o riposo totale

