

Programmi di allenamento per una mezza maratona amatoriale da correre al di sotto di 1^h30'

PREMESSA

Per poter correre una mezza maratona al di sotto di **1^h30'** é necessario che la propria soglia anaerobica sia compresa tra 14 e 15 Km/h.

É necessario, infatti, tenere una media di **4'15"** al Km. che porterebbe a chiudere la gara in **1^h29'40"**

I tempi riferiti nel programma di allenamento, sono calcolati in base a queste soglie, per cui coloro che volessero seguire questo programma avendo soglie più alte, o più basse, dovranno ricalcolare i tempi, per adattarli alle proprie capacità.

I medi dovrebbero essere corsi in leggera progressione, suddividendo la lunghezza del percorso in tre parti, e diminuendo il tempo chilometrico dai 3 ai 5 secondi per ogni parte. Questo tipo di lavoro consente di allenarsi mentalmente a sopportare meglio la fatica mano a mano che aumenta la distanza percorsa.

Anche i lunghi andrebbero chiusi con una progressione finale di **1 - 1,5Km** per la stessa ragione.

I tempi delle ripetute debbono essere rispettati al massimo (tenendo sempre conto delle proprie capacità).

Andature più veloci portano ad un dispendio di energie, ed ad un accumulo di fatica, che può influire negativamente per la gara. Correrle più lente sono meno allenanti e non portano grandi benefici alla preparazione.

Dopo ogni lavoro è bene effettuare alcuni minuti di defaticamento, mentre al termine delle corse lente si possono correre alcuni allunghi (8-10) di 80-100m.

Il programma in oggetto è stato gentilmente concesso dall'allenatore federale SERGIO CECCONI, per essere pubblicato sul sito www.mariomoretti.it . Può essere utilizzato, copiato su altri siti senza alcuna restrizione. E' comunque gradita una menzione al sito di origine.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1^h 10' lento di costruzione (30"-40" più lento del ritmo gara)
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 15X400m recupero 1'
Giovedì	1^h 20' lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 10X(500 r.g ; 500 r.m.)
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 12k ritmo medio

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 30' lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 14Km medio
Giovedì	1 ^h 20' lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 12X(500 ritmo gara + 500 ritmo medio)
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + medio progressivo 20' + 20' (- 5" km) + 20' (- 10" km)

TERZA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 30' lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 3X2000, 4X1000
Giovedì	1 ^h 20' lento di costruzione
Venerdì	30' risc. + 16km medio
Sabato	Riposo
Domenica	1 ^h 40' - 2 ^h lungo lento

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 20' lento di costruzione
Martedì	Riposo
Mercoledì	30' risc. + 4X2000 veloci, rec. 500m@3'
Giovedì	1 ^h lento
Venerdì	45' lento + 5' submassimali
Sabato	Riposo
Domenica	MEZZA MARATONA !!