

Sotto le 3:30'

Lo schema ideale per il corridore che si pone come obiettivo un tempo in maratona sotto le 3 ore e 30 minuti prevede 5 allenamenti settimanali. Tuttavia, chi avesse problemi di tempo può ridurlo a 4 sedute settimanali, eliminando uno dei lavori di corsa lenta o di quelli con minime progressioni. Chi invece volesse aumentare il chilometraggio totale potrà aggiungere un sesto allenamento di 40-60' di corsa lenta alla settimana. Chi, durante gli allenamenti di corsa lenta non dovesse riuscire a tenere il ritmo indicato potrà correre anche ritmo un po' più lento rispetto a quello indicato. Durante gli allenamenti su saliscendi il ritmo potrà essere anche più lento rispetto a quello indicato.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1°S	12 km a 5' 10"-5'20"		Risc.10x 200 in 50" rec. 300 in 2' rec 1x 1000 in 5'20" 2x 2000 in 9'50" rec. 500 in 2'50"	12 km a 5'20"- 5'30"		4 km a 5'20"- 5'30" 4 km a 5'00" 4 km a 4'50"	16 km a 5'30"- 5'10"
2°S	4 km a 5'10"- 5'20" 2 km a 4'50" 4 km a 5'10"- 5'20" 2 km a 4'50"		Risc.12x 200 in 50" rec. 300 in 2' rec, 1x 1000 in 5'20" 4x 1000 in 4'40" rec. 500 in 2'50"	10 km a 5'30" 2 km 5'00"		4 km a 5'10"- 5'20" 5 km a 5'00" 3 km a 4'50"	18 km a 5'30"-5'20"
3°S	8 km a 5'10"- 5'20"		5 km a 5'30" 2 km a 4'50"	6 km a 5'10"		6 km a 5'10"- 5'20"	Gara di 12-14 km
4°S	3 km a 5'10"- 5'20" 2 km a 5'00" 1 km a 4'50" 3 km a 5'10"- 5'20" 2 km a 5'00" 1 km a 4'50"		Risc. 6x 500 in 2'10" rec. 300 in 2' rec, 1x 1000 in 5'20" 2x 2000 in 9'20" rec. 600 in 3'20"	8 km a 5'30"- 5'10" 4 km a 5'00"		4 km a 5'10"- 5'30" 6 km a 5'00" 2 km a 4'50"	12 km a 5'10"-5'20" 6 km a 5'00"
5°S	8 km a 5'30"-5'20" 4 km a 5'00"		Risc. 2x 1000 in 4'30" rec. 300 in 2' rec, 1x 1000 in 5'20" 1x 2000 in 9'20" rec. 600 in 3'20"	10 km a 5'30" 1 km a 5'10" 1 km a 5'00"		3 km a 5'30"- 5'20" 7 km a 5'00" 2 km a 4'45"	20 km a 5'20"-5'10"
6°S	6 km a 5'20" 1 km a 4'50"		Risc. 4x 1000 in 4'30" rec. 600 in 3'20"	6 km a 5'20"		6 km a 5'30"	Gara su strada max km 14
7°S	10 km a 5'30" 2 km a 5'00"		Risc. 3x 1000 in 4'30" rec. 300 in 2' rec. 1x 1000 in 5'10" 1x 2000 in 9'20" rec. 600 in 3'20"	10 km a 5'30" – 5'20" 1 km 5'00" 1 km a 4'40"		3 km a 5'20" 4 km a 5'00" 3 km a 5'20" 4 km a 5'00"	4 km a 5'10" 8 km a 5'00" 2 km a 4'50"



di Fulvio Massini

8°S	10 km a 5'20" 1 km a 4'50"		Risc. 4x 1000 in 4'30" rec. 300 in 2' rec. 1x 1000 in 5'10" 1x 2000 in 9'20" rec. 600 in 3'20	8 km 5'20" 2 km a 5'00" 2 km a 4'50"		11 km a 5'20" 1 km a 4'50"	4 km a 5'20" 15 km a 5'00" 3 km a 4'50"
9°S	7 km a 5'20" 1 km a 5'00"		Risc. 4x 500 2'10" rec. 500 in 2'30"	6 km a 5'20"		5 km a 5'20"	gara su strada max 14 km
10°S	12 km a 5'20"		Risc. 1x 1000 in 5'00" 2x 2000 in 9'20" rec. 1x 2000 in 10'00"	8 km a 5'20" 2 km a 5'10" 2 km a 5'00"		11 km a 5'20" 1 km a 5'00"	8-10 km a 5'20"
11°S	5 km a 5'20" 3 km a 5'10" 2 km a 4'50" 3 km a 5'10" 2 km a 4'50" 10 km a 5'00"		10 km a 5'10" 2 km a 5'10"	1x 1000 in 5'00" 6x 1000 in 4'38" rec. 1x 1000 in 5'00"		10 km a 5'20" 1 km a 5'00" 1 km a 4'50"	10-12 km a 5'10- 5'20"
12°S	6 km a 5'10" 1 km a 5'00"		Risc. 4x 500 2'10" rec. 500 in 2'30" rec. 1x 1000 a 5'00" 1x 1000 a 4'35"	6 km a 5'20"		5 km a 5'00"	gara sulla mezza o mezza alla miglior media possibile
13°S	12 km a 5'20"		1x 1000 in 5'00" 3x 2000 in 9'20" rec. 1x 1000 a 5'00" 1x 1000 a 5'00"	10 km a 5'20" 1 km a 5'00" 1 km a 4'50"		11 km a 5'20" 1 km a 4'50"	4 km a 5'20" 10 km a 5'00" 4 km a 5'20" 8 km a 5'00"
14°S	10 km a 5'20"		1x 1000 in 5'00" 3x 2000 in 9'20" rec. 1x 1000 in 5'00" rec. 1x 1000 in 5'00" 1x 1000 in 4' 35"	3 km a 5'20" 3 km a 5'00" 3 KM a 5'20" 3 KM a 4'55"		10 KM a 5'20" 1 KM a 5'00"	5 km a 5'20" 10 km a 5'00" 5 km a 5'20" 10 km a 5'00"
15°S	8 KM a 5'20"		5X 500 IN 2'15" rec. 500 in 2'30" rec. 500 in 2'30" 1X 1000 IN 4'35"	6 KM a 5'20"		4 KM A 5'20"	gara su strada o 1x 12-14 km più forte possibile
16°s	12 KM a 5'20"		risc. 4X 2000 in 9'20" rec. 1X 1000 in 5'00"	10 KM a 5'20" 2 KM a 4'55"		8 KM A 5'20" 2 KM A 5'00" + 5 ALL	4 km a 5'20" 12 km a 5'00" 4 km a 5'20" 12 km a 5'00"
17°s	10 KM a 5'20"		2X 3000 in 14'10"- 14'20" rec. 1X 1000 a 5'00" rec. 1X 1000 a	11KM a 5'20" 1 KM A 4'50" + 5 ALL		10 A 5'20"	MEZZA MARATONA A 4'45"-4'40"

TRAINING CONSULTANT SERVIZI DI PREPARAZIONE PER LO SPORT di Fulvio Massini
Via Fra' Giovanni Angelico, 6 - 50121 Firenze - Tel. 055 6236163 Fax. 055 667158
Web Site: www.fulviomassini.com E-mail: info@fulviomassini.com

			5'00"1X 2000 in 9'20"-9'30"				
18°S	7 KM a 5'20" 1 KM a 5'00"		4X 1000 in 4'35"- 4'40" rec. 500 in 2'30"	6 KM A 5'20"		6 KM A 5'20"	4 KM a 5'20" 14 KM a 5'00" 4 KM a 5'20" 14 KM a 5'00"-5'10"
19°S	8 KM A 5'20" 1 KM a 5'00" 1 KM a 4'50"		3X 3000 in 14'10"- 14'20" rec. 1X 1000 in 5'00"	6 KM a 5'20" 3 KM a 5'00" 3 KM a 4'55"		8 KM A 5'20" 4 KM A 5'00"	4 KM A 5'20" 3 KM A 5'00" 4 KM A 5'10" 3 KM A 4'50"
20°S	10 KM a 5'20"		2X 4000 in 19'00"- 19'15" rec. 1X1000 in 5'00"	10 KM a 5'20"		6 KM A 5'20"	3 KM A 5'20" 12-13 KM A 5'00" 3 KM A 5'20" 12-13 KM A 5'00" Se vi sentite stanchi correte 18-21 km a 5'00"
21°S	6 KM A 5'20" 1 KM a 5'00" 1 KM a 4'50"		2X 2000 in 7'20"- 7'30" rec. 1X 1000 IN 5'00"	6 KM a 5'20"		6 KM A 5'20" + 5 ALL	7 km a 5'00 7-11 km a 4'55" 7 km a 5'00" se il 5 avete fatto la mezza potrete correre fino a 25 km totali
22°S	10 KM A 5'20"		2X 5000 in 24'00"- 24'20" rec. 1X 1000 in 5'00"	11 KM a 5'20" 1 KM A 4'50"		10 KM A 5'20" 2 KM A 5'00"	5 km a 5'00 5 km a 4'50" 5 km a 5'00"
23°S	8 KM A 5'20"		4 KM A 5'20" 2KM A 4'40"	4 KM A 5'20"		4 KM A 5'20" + 5 ALL	MARATONA