

## Mezza Maratona/Calendario Settimanale per la Mezza Maratona

Nella tabella che segue è elencato giorno per giorno il tipo di allenamento da effettuare. Più sotto trovate la descrizione di riferimento per l'esatta interpretazione delle sigle e le regole da seguire per un corretto allenamento. Per calcolare invece l'andatura fare riferimento alla tabella dei [Ritmi di allenamento per la Mezza Maratona](#).

Settimana	Giorno	Allenamento
1 <sup>a</sup>	lunedì	75' cl
	mercoledì	5x 1000 - rec. 500 m
	venerdì	55' cl + 5' vr
	domenica	40' cm + 10' rg
2 <sup>a</sup>	lunedì	80' - 90' cl
	mercoledì	6x 1000 rec. 500 m
	venerdì	45' cl + 15' cm
	domenica	5x 2000 - rec. 500 m
3 <sup>a</sup>	lunedì	60' cl
	mercoledì	2x 2000 - rec. 600 m
	venerdì	30' cl
	domenica	Gara di 12-14 km
4 <sup>a</sup>	lunedì	70' - 80' cl
	mercoledì	7x 1000 - rec. 500 m
	venerdì	20' cl + 10' cm + 20' cl + 10' cm
	domenica	30' cl + 45' cm + 15' rg
5 <sup>a</sup>	lunedì	70' - 80' cl
	mercoledì	8x 1000 - rec. 500 m
	venerdì	50' cl + 5' cm + 5' rg
	domenica	2x 2000 rg- rec. 300 m + rec. 500 m + 1x 3000 vr
6 <sup>a</sup>	lunedì	60' - 70' lento
	mercoledì	2x 2000 rec. 600 m + rec. 600 m + 1x 1000
	venerdì	30' lento
	domenica	Gara di 12-14 km
7 <sup>a</sup>	lunedì	60' - 70' cl
	mercoledì	4x2000 - rec. 500 m
	venerdì	30' cl + 30' cm + 10' rg
	domenica	2x 3000 rg - rec. 300 m + rec. 500 m + 1x 2000 vr
8 <sup>a</sup>	lunedì	60' cl
	mercoledì	4x 1000 - rec. 500 m
	venerdì	30' cl
	domenica	<b>Mezza Maratona</b>

**Andatura**

**VR = Velocità di Riferimento.** Per stabilire la velocità di percorrenza dei vari tipi di andature potrete determinare la velocità di soglia anaerobica con il test Conconi oppure regolarvi sulla media al km ottenuta in una gara o test tipo gara di 14 km. Chiameremo questa velocità "Velocità di Riferimento (VR)".

**CLL = Lunghissimo.** Tratti di corsa da correre alla velocità del 20% più lenta rispetto alla velocità di riferimento

**CL = Lento.** Tratti di corsa da correre alla velocità del 15% più lenta rispetto alla velocità di riferimento

**TDA = The Day After.** Dopo circa 15' di corsa a ritmo del lunghissimo o del lento, si inseriscono 4-6 variazioni di ritmo della durata di 30-40" durante le quali si corre alla velocità di riferimento. Il recupero fra ogni variazione è di 3-4' durante i quali si corre alla velocità del lunghissimo o del lento.

**CM = Medio.** Tratti di corsa da correre alla velocità del 10/12% più lenta rispetto alla velocità di riferimento. Un ritmo uguale o molto simile a quelle che sarà il ritmo maratona.

**CP = Progressivo.** Tratti di corsa da correre alla velocità dal 20% più lenta rispetto alla velocità di riferimento fino alla velocità di riferimento

**REC = Recupero.** Tratti di corsa da intervallare alle prove ripetute di 500 o 1000 metri da correre alla velocità di cl o di cll. Atleti evoluti potranno eseguire questo allenamento anche correndo a velocità cm

**Regole**

*Se non ti puoi allenare.* Se ti capita per qualche motivo di dover saltare uno o due allenamenti, non cercare di recuperarli ma prosegui il programma. Se devi stare fermo una settimana, non proseguire, ma ricomincia il programma dalla settimana precedente.

*Se ti sei ammalato.* Guarisci bene e poi ricomincia con calma, correndo da 20 a 50 minuti per tutta la prima settimana; quindi riprendi il programma dalla settimana precedente a quella dove ti eri interrotto.

*Gli allunghi.* Al termine di ogni allenamento di corsa a ritmo lento, progressivo o medio esegui 3-5 tratti di corsa di 80-100 metri al ritmo di una gara di 12-14 km o poco più velocemente, ad esempio in 22-24 secondi se in gara hai tenuto un ritmo di 4'00" al km.

*Lo stretching.* Al termine di ogni allenamento è consigliabile eseguire almeno 10-15 minuti di esercizi. Attento. Lo stretching deve essere fatto in modo corretto altrimenti meglio evitare.

*Il riscaldamento.* Non lo hai trovato nel programma, ma lo dovrai eseguire sempre prima degli allenamenti a ritmo medio, delle prove ripetute, degli allenamenti a ritmo gara e prima delle gare.

*Niente stress.* Se ti capita di dover saltare degli allenamenti o ti sembra di non andare abbastanza forte, non farti prendere dall'ansia. La corsa deve servire a migliorare la qualità della vita, non essere fonte di preoccupazioni e tensioni. È giustissimo praticarla con regolarità, ma non deve diventare una fissazione.

Articolo tratto da: **Corro Ergo Sum** - <http://www.corroergosum.altervista.org/>

URL di riferimento: [http://www.corroergosum.altervista.org/index.php?mod=none\\_Mezza\\_Maratona/Calendario Settimanale per la Mezza Maratona](http://www.corroergosum.altervista.org/index.php?mod=none_Mezza_Maratona/Calendario%20Settimanale%20per%20la%20Mezza%20Maratona)