

PREPARAZIONE ATLETICA PER LA MARATONA

Dal grafico basato sulla relazione *carico di lavoro/Fc* rilevato dal Test Conconi eseguito il 30/09/2011 (soglia sottostimata) e in base soprattutto al monitoraggio degli allenamenti e ai risultati ottenuti nelle 2 mezze maratone gareggiate ad ottobre/novembre, si può ipotizzare una VELOCITA' DI SOGLIA ANAEROBICA all'incirca pari a **15 Km/h (4,17 m/s)**. Dopo un periodo di transizione nel mese di dicembre (corsa a piacere), viene ripresa la preparazione in vista della maratona.

OBIETTIVO PREFISSATO: CORRERE LA MARATONA IN **3h NETTE (4'15" a Km)**

OBIETTIVI "PROGRESSIVI" DEL PERIODO DI ALLENAMENTO: RESISTENZA ORGANICA DI BASE; AUMENTO CAPACITA' E POTENZA AEROBICA, POTENZIAMENTO CARDIACO E MUSCOLARE; FORZA GENERALE E FORZA SPECIFICA; AUMENTO MASSIMO CONSUMO DI OSSIGENO ed INNALZAMENTO DELLA VELOCITA' DI SOGLIA ATTRAVERSO LA POTENZA AEROBICA.

PREMESSA:

- Durante le prime settimane di lavoro si alternano una settimana 3 allenamenti e una settimana 4 allenamenti; ad un certo punto gli allenamenti diventano 4 costanti, se non si riesce a svolgere il quarto, saltare l'allenamento "MEDIO" oppure seguire le indicazioni dove precisato.
- Le SALITE: brevi (intensità quasi massimale), medie (intensità molto alta), lunghe (sempre in spinta ma arrivare con un po' di margine); il RECUPERO dovrebbe corrispondere al tratto in discesa camminato o comunque ripartire attorno ai 115 – 120 bpm

<i>Dal 9 al 15 genn</i>	SETTIMANA 1 (3 ALLENAMENTI)	
LUN 9	RIPOSO	
MAR 10	SALITE BREVI: 150m 12 rip. tot. (2 serie x 6) Rec. camminando in discesa (ripartire a 120 bpm circa)	Tra le serie recup. di 4' stretchando!
MER 11	RIPOSO	
GIO 12	400m veloci in 1'36" 4'/Km + 400m lenti in 1'57" 4'53"/Km X 10 RIP. di fila	8 Km totali
VEN 13	RIPOSO o PALESTRA	
SAB 14	12 KM Tot.: 1000m a 4'02"/Km + 1000m a 4'40"/Km	
DOM 15	RIPOSO	

<i>Dal 16 al 22 genn</i>	SETTIMANA 2 (4 ALLENAMENTI)	
LUN 16	SALITE MEDIE: 400m 8 rip. tot. Rec. camminando in discesa (ripartire a 120 bpm circa)	
MAR 17	RIPOSO	
MER 18	PROGRESSIVO 3000m a 4'53"/Km + 4000m a 4'28"/Km + 3000m a 4'02"/Km	10 Km totali
GIO 19	RIPOSO	
VEN 20	(2 Km a 4'02" + 1 Km a 4'53") X 4 rip.	12 Km totali
SAB 21	RIPOSO	
DOM 22	MEDIO: 1h a 4'27 a Km *Se non si svolge eseguire 1 serie in più nell'allenamento di Ven. 13	

<i>Dal 23 al 29 genn</i>	SETTIMANA 3 (3 ALLENAMENTI)	
LUN 23	RIPOSO	
MAR 24	RIPETUTE 3000m in 12'09 (4'03 a Km) 4 serie Rec. 4'30"	
MER 25	RIPOSO	
GIO 26	500m veloci in 2'00" 4'/Km + 500m lenti in 2'26" 4'52"/Km X 10 RIP. di fila	10 Km totali
VEN 27	RIPOSO o PALESTRA	
SAB 28	PROGRESSIVO 4000m a 4'40"/Km + 4000m a 4'28"/Km + 4000m a 4'02"/Km	12 Km totali
DOM 29	RIPOSO	

<i>Dal 30 gen al 5 feb</i>	SETTIMANA 4 (4 ALLENAMENTI)	
LUN 30	SALITE BREVI: 200m 16 rip. tot. (2 serie x 8) Rec. camminando in discesa (ripartire a 120 bpm circa)	Tra le serie recup. di 5'!
MAR 31	RIPOSO	
MER 1	400m veloci in 1'35" 4'/Km + 400m lenti in 1'57" 4'52"/Km X 14 RIP. di fila	11200m totali
GIO 2	RIPOSO	
VEN 3	1h tot.: 5' a 4'40"/Km + 4' a 4'/Km	
SAB 4	RIPOSO	
DOM 5	MEDIO: 15 Km a 4'27 a Km *Se non si svolge eseguire 20' in più nell'allenamento di Ven. 3	* Oppure GARA di 10-12 Km

<i>Dal 6 al 12 feb</i>	SETTIMANA 5 (3 ALLENAMENTI)	
LUN 6	RIPOSO	
MAR 7	SALITE MEDIE: 450m 12 rip. tot. (2 serie x 6 rip.) Rec. camminando in discesa	Tra le serie 5' di recupero!
MER 8	RIPOSO	11200m totali
GIO 9	PROGRESSIVO 4Km a 4'52"/Km + 4Km a 4'28"/Km + 4Km a 3'59"/Km + 3Km a 3'50"/Km	15 Km totali
VEN 10	RIPOSO o PALESTRA	
SAB 11	MEDIO: 18 Km a 4'25" a Km *Se la settimana scorsa è stato svolto il MEDIO allora svolgere: (2 Km a 4'02" + 1 Km a 4'40") X 6	18 Km
DOM 12	RIPOSO	

<i>Dal 13 al 19 feb</i>	SETTIMANA 6 (4 ALLENAMENTI)	
LUN 13	RIPETUTE 2000m in 7'50" (3'55" a Km) 6 serie	Rec. 4' - 4'30"
MAR 14	RIPOSO	
MER 15	400m veloci in 1'35" 4'/Km + 400m lenti in 1'52" 4'40"/Km X 16 RIP. di fila	12800m totali
GIO 16	RIPOSO	
VEN 17	(1 Km a 4'02" 1 Km a 4'40") X 7	14 Km totali
SAB 18	RIPOSO	
DOM 19	MEZZA MARATONA DI VERONA	1h e 27' sarebbe un buon tempo!

<i>Dal 20 al 26 feb</i>	SETTIMANA 7 (3 ALLENAMENTI)	
LUN 20	RIPOSO	
MAR 21	CORSA LENTA: 25' a 4'50"/Km + 6 (2x3) allunghi in progressione sui 100m separati da 10 andature sui 10m + 20' a 4'30/Km	Tra le serie 5' di recupero!
MER 22	RIPOSO	
GIO 23	SALITE LUNGHE: 1000m 7 rip. tot. Rec. camminando	
VEN 24	RIPOSO	
SAB 25	PROGRESSIVO 33'28" a 4'11"/Km (8 Km) + 1Km a 4'28"/Km + 33'28" a 4'11"/Km (8 Km)	17 Km totali
DOM 26	RIPOSO	

<i>Dal 27 feb al 4 mar</i>	SETTIMANA 8 (SETTIMANA DI SCARICO!)	
LUN 27	RIPOSO	
MAR 28	CORSA CONTINUA: 50' – 55' TOT.: 6' a 4'50"/Km + 4' a 4'20"/Km	
MER 29	RIPOSO	
GIO 1	FARTLEK: 35' totali (1' a 4'40"/Km + 1' a 4'15"/Km)	
VEN 2	RIPOSO	
SAB 3	40' TOT. a 4'30"/Km; alla fine 2 x 4 allunghi sui 100m; andature varie e stretching tra le serie	
DOM 4	RIPOSO	

<i>Dal 5 al 11 mar</i>		SETTIMANA 9 (4 ALLENAMENTI)
LUN 5	400m veloci in 1'33" 3'53"/Km + 400m lenti in 1'50" 4'35"/Km X 20 RIP. di fila	16 Km totali
MAR 6	RIPOSO	
MER 7	16 KM Tot.: 1000m a 3'55"/Km + 1000m a 4'35"/Km	
GIO 8	RIPOSO	
VEN 9	POTENZA LIPIDICA: 18 – 20 Km a 4'20" – 4'25"	
SAB 10	RIPOSO	
DOM 11	LUNGHISSIMO 30 Km a 4'25" - 4'30"	Non scendere sotto 4'25"!

<i>Dal 12 al 18 mar</i>		SETTIMANA 10 (4 ALLENAMENTI)
LUN 12	RIPOSO	
MAR 13	RIPETUTE : 2 Km in 7'30"-7'40" (3'45"-3'50" a Km) 6 serie totali con 4'-4'30" recupero passivo	
MER 14	RIPOSO	
GIO 15	(2 Km a 4'/Km + 1 a Km 4'40"/Km) x 5 RIP.	Se devi scegliere tra oggi e domani, fai domani
VEN 16	PROGRESSIVO 4 Km a 4'40"/Km + 4 Km a 4'15" + 4 Km a 4'05" + 4 Km a 3'55"	16 Km totali
SAB 17	RIPOSO	
DOM 18	RIPETUTE sui 600m max. in 2'00" 12 RIP.(2 x 6rip.) 3'30" recupero passivo tra ogni serie. Andature e 10' corsetta defaticante al termine	Frequenza di passi e ritmo alto!

<i>Dal 19 al 25 mar</i>		SETTIMANA 11 (3 ALLENAMENTI)
LUN 19	RIPOSO	
MAR 20	500m veloci in 1'54" 3'48"/Km + 500m lenti in 2'17" 4'35"/Km X 18 RIP. di fila	18 Km totali
MER 21	RIPOSO	
GIO 22	(3 Km a 4' + 1 a Km 4'40") x 4 RIP.	16 Km totali
VEN 23	RIPOSO	
SAB 24	GARA O SIMULAZIONE 21 Km	
DOM 25	RIPOSO	

<i>Dal 26 mar al 1 ap</i>		SETTIMANA 12 (3 ALLENAMENTI)
LUN 26	(1000m veloci in 3'50" + 1000m lenti in 4'40") X 9 RIP di fila	18 Km totali
MAR 27	RIPOSO	
MER 28	RIPETUTE 1000m in 3'30" – 3'40" 8 RIP. 4' di rec.	
GIO 29	RIPOSO o breve corsetta lenta	
VEN 30	RIPOSO	
SAB 31	PROGRESSIVO 4 Km a 4'27"/Km + 5 Km a 4'15" + 4 Km a 4' + 4 Km a 3'55"	17 Km totali
DOM 1	RIPOSO	

<i>Dal 2 apr al 8</i>	SETTIMANA 13 (3 ALLENAMENTI)	
LUN 2	(3 Km a 4'/Km + 1 a Km 4'40"/Km) x 4 RIP.	16 Km totali
MAR 3	RIPOSO	
MER 4	RIPOSO	
GIO 5	4' al 90% - 95% Fc max. (166 – 173bpm) + 3' corsa lenta 3 serie di fila x 3 volte	4' REC.
VEN 6	RIPOSO	
SAB 7	MEDIO: 20 Km a 4'10" – 4'15" max.	
DOM 8	RIPOSO	

<i>Dal 9 apr al 16</i>	SETTIMANA 14 (4 ALLENAMENTI)	
LUN 9	RIPOSO	
MAR 10	RIPETUTE sui 3000m sotto 11'25" (3'45"/Km) 4 serie; rec. 5'	
MER 11	RIPOSO	
GIO 12	(2 Km in 7'40"/Km 3'50" a Km + 1 a 4'30") x 5/6 volte	
VEN 13	RIPOSO	
SAB 14	RIPOSO	
DOM 15	LUNGHISSIMO 30 Km a 4'20" - 4'25"	Non scendere sotto 4'20"!

<i>Dal 16 apr al 23</i>	SETTIMANA 15 (4 ALLENAMENTI)	
LUN 16	RIPOSO	
MAR 17	400m veloci in 1'30" 3'45"/Km + 400m lenti in 1'47" 4'27"/Km X 20 RIP. di fila	16 Km tot.
MER 18	RIPOSO	
GIO 19	RIPETUTE sui 1500m in 5'35" (3'40"/Km) 6 SERIE; Rec.5'	
VEN 20	RIPOSO	
SAB 21	5 Km a 4' a Km + 2 Km a 4'25") x 3	21 Km totali
DOM 22	RIPOSO	

<i>Dal 23 apr al 29</i>	SETTIMANA 16 (3 ALLENAMENTI)	
LUN 23	RIPOSO	
MAR 24	CORSA LENTA A PIACERE 45' + 10 allunghi finali sui 100m in progressione	
MER 25	RIPOSO	
GIO 26	500m veloci in 2'00" 4'00"/Km + 500m lenti in 2'15" 4'30"/Km X 16 RIP. di fila	16 Km tot
VEN 27	RIPOSO	
SAB 28	5 Km 4'10 - 4'15" + 10' CORSA lenta sciolta + 5 Km a 4'15"	
DOM 29	RIPOSO	

<i>Dal 30 apr al 6 mag</i>	SETTIMANA 17 (3 ALLENAMENTI)	
LUN 30	RIPOSO	
MAR 1	(4 Km a 4'15" + 6' CORSA LENTA sciolta) x 3 volte	
MER 2	RIPOSO	
GIO 3	CORSA LENTA A PIACERE 50' + ANDATURE sciolte finali	
VEN 4	RIPOSO	
SAB 5	RIPOSO	
DOM 6	MARATONA di TRIESTE!	