

## PROGRAMMA DI 7 SETTIMANE PER AFFRONTARE LA MEZZA MARATONA BASATO SU 4 SEDUTE SETTIMANALI

elaborato da ANDREA CABBOI

Le velocità non sono indicate poiché soggettive. Per chi volesse approfondire o discutere sull'allenamento, temi sulle velocità o fare dei test mirati può contattare Andrea Cabboi al num. 3313668761 o via e-mail: a.cabboi@tiscali.it

### PRIMA SETTIMANA

- 1- 40' CORSA LENTA + STRETCHING ADDOMINALI DORSALI
- 2- 20' CORSA LENTA + SALITE BREVI 8 X 60 CON 1' PAUSA + 15' PROGRESSIONE
- 3- 45' CORSA LENTA + 10 ALLUNGHI
- 4- 1 ORA CORSA LENTA

### SECONDA SETTIMANA

- 1- 50' CORSA LENTA CON GLI ULTIMI 15' IN PROGRESSIONE
- 2- 1 ORA CORSA LENTA
- 3- 20' CORSA LENTA + 15 X 1' RECUPERO 1 MINUTO ALLA FINE 1 X 1000
- 4- 1:10' CORSA LENTA

### TERZA SETTIMANA

- 1- 20' + 8 X 1000 X 3' PAUSA + 10' DEFATICAMENTO
- 2- 1:10' CORSA LENTA
- 3- 20' + 10 X 60 IN SALITA + 20' PROGRESSIONE
- 4- 1:15' CORSA LENTA + 10 ALLUNGHI

### QUARTA SETTIMANA

- 1- 20' CORSA LENTA + 3 X 2000 + 2X 1000 RECUPERO 3'
- 2- 1:15' CORSA LENTA
- 3- 20' CORSA LENTA + 30' FARTLEK 1' FORTE 1' PIANO
- 4- 1:30' CORSA LENTA

### QUINTA SETTIMANA

- 1- 20' CORSA LENTA + 10 X 60 SALITA + 20' PROGRESSIONE
- 2- 1:20' CORSA LENTA + 10 ALLUNGHI
- 3- 20' + 12 KM IN PROGRESSIONE VARIANDO LA VELOCITA' OGNI 4 KM
- 4- 1:30' CORSA LENTA

### SESTA SETTIMANA

- 1- 20' CORSA LENTA + 1 X 3000 + 3 X 2000 + 2 X 1000 RECUPERO 3'
- 2- 1:20' CORSA LENTA + 10 ALLUNGHI
- 3- 20' + 40' FARTLEK 1' FORTE 1' PIANO
- 4- 1:30' CORSA LENTA

### SETTIMA SETTIMANA

- 1- 1 ORA CORSA LENTA
- 2- 20' CORSA LENTA + 10 X 2' CON 1' PAUSA
- 3- 40' CORSA LENTA
- 4- 30' CORSA LENTA