

1°PERIODO SPECIFICO		TABELLA ALLENAMENTO Mezza Maratona Fucecchio 6 Marzo 2011					
1^S	LUN- 13 DIC	MAR- 14 DIC	MER- 15 DIC	GIOV- 16 DIC	VEN - 17 DIC	SAB - 18 DIC	DOM- 19 DIC
	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	CL 6km + allungh RMP 10 x 1km rec 2'00 Defaticamento TOT:	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO 0 POSTURALE TOT:	CL 4km + allungh CPR 12km incremento ogni 4km TOT:	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	CL 4km + allungh Medio 14km TOT:
2^S	LUN- 20 DIC	MAR- 21 DIC	MER- 22 DIC	GIOV- 23 DIC	VEN - 24 DIC	SAB - 25 DIC	DOM- 26 DIC
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento TOT:	CL 6km + allungh RMSalita 5 x 1km rec discesa Defaticamento TOT:	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO 0 POSTURALE TOT:	CL 4km + allungh CM 14km TOT:	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	CL 4km + allungh CORTO VELOCE 10 km TOT:
3^S	LUN- 27 DIC	MAR- 28 DIC	MER- 29 DIC	GIOV- 30 DIC	VEN - 31 DIC	SAB- 1 GEN	DOM- 2 GEN
	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	CL 6km + allungh RLP 5 x 2km rec 3'00 Defaticamento TOT:	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO 0 POSTURALE TOT:	CL 4km + allungh CPR 12km incremento ogni 4km TOT:	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	CL 4km + allungh Medio 16 km TOT:
4^S	LUN- 3 GEN	MAR- 4 GEN	MER- 5 GEN	GIOV- 6 GEN	VEN - 7 GEN	SAB- 8 GEN	DOM- 9GEN
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento TOT:	RIPOSO 0 POSTURALE TOT:	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO 0 POSTURALE TOT:	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento TOT:	RIPOSO 0 POSTURALE TOT:	CL 4km + allungh Lungo Lento 20km TOT:

2°PERIODO SPECIFICO		TABELLA ALLENAMENTO Mezza Maratona Fucecchio 6 Marzo 2011					
5^S	LUN- 10 GEN	MAR- 11 GEN	MER- 12GEN	GIOV- 13 GEN	VEN - 14 GEN	SAB- 15 GEN	DOM- 16 GEN
	CL 10km allungh 10 x 100mt	CL 6km + allunghi RLP 3 x 3km rec 5'00 Defaticamento	CL 10km allungh 10 x 100mt	RIPOSO 0 POSTURALE	CL 4km + allunghi CVR RM 15 km 3 x 1 km Rlento 4km Rmezza	CL 10km allungh 10 x 100mt	CL 4km + allunghi Gara 10km
	TOT:	TOT:	TOT:		TOT:	TOT:	
6^S	LUN- 17 GEN	MAR- 18 GEN	MER- 19 GEN	GIOV- 20 GEN	VEN - 21 GEN	SAB- 22 GEN	DOM- 23 GEN
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	CL 6km + allunghi RBSalita 10 x 200 rec discesa Defaticamento RBP 10 x 200mt rec 2'00	CL 10km allungh 10 x 100mt	RIPOSO 0 POSTURALE	CL 4km + allunghi CPR RM 15km ogni 5km incremento ritmo	CL 10km allungh 10 x 100mt	CL 4km + allunghi Medio 18km
	TOT:	TOT:	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:
7^S	LUN- 24 GEN	MAR- 25 GEN	MER- 26 GEN	GIOV- 27 GEN	VEN - 28 GEN	SAB- 29 GEN	DOM- 30 GEN
	CL 10km allungh 10 x 100mt	CL 6km + allunghi RLP 2 x 4km rec 6'00 Defaticamento	CL 10km allungh 10 x 100mt	RIPOSO 0 POSTURALE	CL 4km + allunghi CVR RM 15 km 3 x 2 km Rlento 4km Rmezza	CL 10km allungh 10 x 100mt	CL 4km + allunghi CORTO VELOCE 10-12Km RG
	TOT:	TOT:	TOT:		TOT:	TOT:	TOT:
8^S	LUN- 31 GEN	MAR- 1 FEB	MER- 2 FEB	GIOV- 3 FEB	VEN - 4 FEB	SAB- 5 FEB	DOM- 6 FEB
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO 0 POSTURALE	CL 10km allungh 10 x 100mt	RIPOSO 0 POSTURALE	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento	RIPOSO 0 POSTURALE	CL 4km + allunghi Lungo Lento 21km
	TOT:		TOT:		TOT:		TOT:

3°PERIODO SPECIFICO		TABELLA ALLENAMENTO Mezza Maratona Fucecchio 6 Marzo 2011					
9^S	LUN- 7 FEB	MAR- 8 FEB	MER- 9 FEB	GIOV- 10 FEB	VEN - 11 FEB	SAB - 12 FEB	DOM- 13 FEB
	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	CL 6km + allungh RLP 2 x 5km rec 6'00 Defaticamento TOT:	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO 0 POSTURALE TOT:	CL 4km + allungh CPR RM 15km incremento ogni 5km TOT:	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	CL 4km + allungh Corto Veloce O gara 10km TOT:
10^S	LUN- 14 FEB	MAR- 15 FEB	MER- 16 FEB	GIOV- 17 FEB	VEN - 18 FEB	SAB- 19 FEB	DOM- 20 FEB
	CL 7km FARTLEK 15 X 1' veloce + 1' lento TOT:	CL 6km + allungh RBP 10 x 500mt rec 3'00 Defaticamento TOT:	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO 0 POSTURALE TOT:	CL 4km + allungh CM RM 15km TOT:	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	CL 4km + allungh Rmezza 15-16km TOT:
11^S	LUN- 21 FEB	MAR- 22 FEB	MER- 23 FEB	GIOV- 24 FEB	VEN - 25 FEB	SAB- 26 FEB	DOM- 27 FEB
	CL 10km allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO TOT:	CL 6km + allungh RLP 2 x 6km rec 10'00 Defaticamento TOT:	RIPOSO 0 POSTURALE TOT:	CL 4km + allungh CPR RM 15 km incremento ogni 5 TOT:	RIPOSO TOT:	CL 4km + allungh Corto Veloce O gara 10km TOT:
12^S	LUN- 28 FEB	MAR- 1 MAR	MER- 2 MARZO	GIOV- 3 MARZO	VEN -4 MARZO	SAB- 5MARZO	DOM- 6MARZO
	CL 30'00 allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO TOT:	CL 30'00 allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO 0 POSTURALE TOT:	CL 30'00 allungh 10 x 100mt TOT:	RIPOSO TOT:	MEZZA MARATONA

LEGENDA TABELLA ALLENAMENTO MZ FUCECCHIO

I ritmi di allenamento sono calcolati tenendo presente il ritmo medio mantenuto sulle gare dei 10km (velocità di riferimento)

RGARA 10km	Ripetute diverse distanze	RT Corsa Media	Ritmo Progressivo
3'30	3'10/3'45	3'45/4'00	3'40/4'15
3'40	3'20/3'55	3'55/4'10	3'50/4'25
3'50	3'30/4'05	4'05/4'20	4'00/4'35
4'00	3'40/4'15	4'15/4'30	4'10/4'45
4'10	3'50/4'25	4'25/4'40	4'20/4'55
4'20	4'00/4'35	4'35/4'50	4'30/5'05
4'30	4'10/4'45	4'45/5'00	4'40/5'15
4'40	4'20/4'55	4'55/5'10	4'50/5'25
4'50	4'30/5'05	5'05/5'20	5'00/5'35
5'00	4'40/5'15	5'15/5'30	5'10/5'45
5'10	4'50/5'25	5'25/5'40	5'20/5'55
5'20	5'00/5'35	5'35/5'50	5'30/6'05
5'30	5'10/5'45	5'45/6'00	5'40/6'15
5'40	5'20/5'55	5'55/6'10	5'50/6'25
5'50	5'30/6'05	6'05/6'20	6'00/6'35
6'00	5'40/6'15	6'15/6'30	6'10/6'45

* I ritmi di allenamento della tabella di preparazione prendono in riferimento il ritmo medio delle gare brevi , quindi il ritmo di corsa media è di 15-30" + lento mentre i ritmi di corsa progressiva iniziano da 40" + lenti fino ad arrivare al ritmo gara sui 10km , mentre per il lungo lento il ritmo può variare da 40-60" più lento del ritmo gara sui 10km. Il ritmo gara sulla mezza maratona può variare da 15-30" più lento del ritmo sui 10km , quindi prossimo a quello della corsa media