

## La maratona in tre ore e mezza per atleti che si allenano tutto l'anno

Il programma in oggetto è stato gentilmente concesso dall'allenatore federale [SERGIO CECCONI](#) per essere pubblicato sul sito [www.scuoladimaratona.it](http://www.scuoladimaratona.it) Può essere utilizzato copiato su altri siti senza alcuna restrizione.

### Prima settimana

Lunedì	1h 10' lento a 5'35" + 10 allunghi
Martedì	1h 20' lento a 5'35" + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. 3X3000 a 4'40" rec. 400m
Giovedì	1h 10' lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. 30' a 5'10" + 50' a 5'25"
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 12km a 5'00" + 10' defat.

### Seconda settimana

Lunedì	1h 20' lento a 5'35"
Martedì	1h 20' lento a 5'35"
Mercoledì	1h a 5'25" + 20' a 5'10" + 20' a 5'00" + 10 allunghi
Giovedì	1h lento a 5'30" + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. 3X(2000;1000) a 4'35", 4'30" rec. 400m
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 15km a 5'00" + 10' defat.

### Terza settimana

Lunedì	1h 30' a 5'35" + 10 allunghi
Martedì	1h 20' a 5'35" + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. 4X3000 a 4'40" rec. 500m + 10' defat.
Giovedì	1h a 5'30" + 10 allunghi
Venerdì	1h a 5'30" + 30' a 5'20" + 20' a 5'10"
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 18km a 5'00" + 10' defat.

### Quarta settimana

Lunedì	1h 30' lento a 5'35" + 10 allunghi
Martedì	1h lento a 5'35" + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. 3X4000 a 4'45" rec. 500m + 10' defat.
Giovedì	1h lento a 5'30" + 10 allunghi
Venerdì	1h a 5'35" + 30' a 5'25" + 30' a 5'10"
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc + 20km a 5'00" + 10' defat.

### Quinta settimana

Lunedì	1h 20' lento a 5'35" + 10 allunghi
Martedì	1h a 5'30" + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 3X5000 a 4'50" rec. 500m + 10' defat.
Giovedì	1h lento a 5'30" + 10 allunghi
Venerdì	30' riso + 22X500 alternati 1° a 2'15", il 2° 20-25" più lento.
Sabato	Riposo
Domenica	2h 15' a 5'35" + 10 allunghi

### Sesta settimana

Lunedì	1h 20' lento a 5'35" + 10 allunghi
Martedì	1h 20' lento a 5'35" + 10 allunghi
Mercoledì	30' riso + 24X500 alternati 1° a 2'15", il 2° 20-25" più lento.
Giovedì	1h 20' lento a 5'35" + 10 allunghi
Venerdì	2h 30' lento a 5'40" + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 24km a 5'00" + 10' defat.

<b>Settima settimana</b>	
Lunedì	1h a 5'35" lento + 10 allunghi
Martedì	1h30' a 5'40" + 30' a 5'05"
Mercoledì	1h a 5'35" lento + 10 allunghi
Giovedì	30' risc. + 4X5000 a 4'50" rec. 500m + 10' defat.
Venerdì	1h 20' a 5'35" lento + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	2h 30' lento a 5'40" + 10 allunghi
<b>Ottava settimana</b>	
Lunedì	1h 20' lento a 5'35" + 10 allunghi
Martedì	1h 20' lento a 5'35" + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 5X3000 a 4'40" rec. 500m + 10' defat.
Giovedì	1h 20' lento a 5'35" + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 12X400 rec. 1' + 10' defat.
Sabato	Riposo
Domenica	1h 30' a 5'40" + 30' a 5'05"
<b>Nona settimana</b>	
Lunedì	1h lento a 5'30" + 10 allunghi
Martedì	30' risc. + 3X10000 a 5'00" rec. 300m + 10' defat.
Mercoledì	1h lento a 5'30" + 10 allunghi
Giovedì	1h 20' lento a 5'35" + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 15X400 a 1'45" rec. 1' + 10' defat.
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 5X2000 a 4'40" rec. 400m + 10' defat.
<b>Decima settimana</b>	
Lunedì	1h 30' lento a 5'35"+ 10 allunghi
Martedì	1h lento a 5'35" + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 20X400 a 1'45" rec. 1' + 10' defat.
Giovedì	40' lento a 5'35" + 10 allunghi
Venerdì	30' lento a 5'35" + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	<b>MARATONA!!!</b>