

Programma per Amatori/Master che effettuano gare fino alla mezza maratona e che desiderano improvvisare una maratona in solo sei settimane

Premesso che una maratona non andrebbe mai improvvisata, ma qualora l'obiettivo sia semplicemente quello di provar l'emozione della partecipazione a questa gara, senza porsi obiettivi cronometrici, ma semplicemente cercare di potare a termine i fatidici 42,195km, allora questo programma , fornitomi dall'allenatore **SERGIO CECCONI**, per essere pubblicato sul sito www.scuoladimaratona.it può essere di valido aiuto. Per quanto riguarda i tempi ai quali effettuare i lavori espletati nel programma, ogni atleta li può calcolare in base al proprio valore di soglia usando la procedura nella pagina **Calcolo Tempi** del sito.

PRIMA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 30' lento + 10 allunghi
Martedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi
Mercoledì	40' lento + 40' medio + 40' lento + 10 allunghi
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 3 X (1000 + 2000 rec. 500m) rec. 6' + 1000 submassimale + 10' defatic
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 14Km medio + 10' lento + 10 allunghi

SECONDA SETTIMANA

Lunedì	2 ^h lento + 10 allunghi
Martedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi
Mercoledì	40' lento + 30' medio + 25' a 5" più veloce del RM
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 10X(1000 rec. 500m) rec. 1000m + 1000 submassimale + 10' defaticamento
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 16Km medio + 10' lento + 10 allunghi

TERZA SETTIMANA

Lunedì	2 ^h 30' lungo lento + 10 allunghi
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 4X3000 rec. 1000 ritmo lento + 10' defaticamento
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 10X(500 + 500 a 20" più lento) rec. 1000m + 1000 submass + 10' defat.
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 20Km medio + 10' defaticamento

QUARTA SETTIMANA

Lunedì	3 ^h lungo lento + 10 allunghi
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 3X6000 rec. 1000 ritmo lento + 10' defaticamento
Giovedì	1 ^h 20' lento + 10 allunghi
Venerdì	30' risc. + 12X(500 + 500 a 20" più lento) rec. 1000m + 1000 submass + 10' defat.
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 24km medio+ 10' defaticamento

QUINTA SETTIMANA

Lunedì	2 ^h 30' lento + 10 allunghi
Martedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi
Mercoledì	30' risc. + 6X(2000 rec 600m) rec. 1000m + 1000 submass. + 10' defaticamento
Giovedì	1 ^h lento + 10 allunghi
Venerdì	1 ^h 50' lento + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	30' risc. + 2000 rec. 1000 + 10X(400 rec. 1'30") rec. 1000 + 1000 submassimale + 10' defaticamento

SESTA SETTIMANA

Lunedì	1 ^h 10' lento + 10 allunghi
Martedì	30' risc. + 4X2000 rec. 1000 ritmo lento + 10' defaticamento
Mercoledì	1 ^h lento + 10 allunghi
Giovedì	1 ^h lento + 10 allunghi
Venerdì	45' lento + 15' progressione fino a RM + 10 allunghi
Sabato	Riposo
Domenica	MARATONA!