

# TRAINING PLAN MEZZA MARATONA/MARATONA

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY



<b>Sport:</b>	corsa
<b>Livello:</b>	corridore attivo
<b>Durata:</b>	12 settimane
<b>Obiettivo:</b>	mezza maratona/maratonata
<b>Attività:</b>	corsa di resistenza, intervalli

## ▶ SETTIMANE 1 – 2

	1 x corsa	Durata 60 - 75 minuti su livello di resistenza di base, 65 – 80% di FCmax. Qualche accelerazione può essere effettuata nel punto leggero
	1 x corsa	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, 60 – 75% di FCmax. Includere 2 x 10 minuti con livello di andatura di fondo medio (75 – 85% di FCmax), intervallati da 10 minuti di corsa leggera
	1 x corsa	Durata 45 minuti su livello di resistenza di base, 70 - 80% di FCmax.

## ▶ SETTIMANE 3 – 4

	1 x corsa	Durata 60 - 75 minuti su livello di resistenza di base, 65 – 80% di FCmax. Intervallare con qualche accelerazione.
	1 x corsa	Durata 75 minuti su livello di resistenza di base, 60 – 75% di FCmax. Includere 2 x 15 minuti con livello di andatura di fondo medio (75 – 85% di FCmax), intervallati da 10 minuti di corsa leggera
	1 x corsa	Durata 45 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 70% di FCmax. Includere due ripetute accelerazione di 1 min. defaticamento di 1 min.
	1 x corsa/camminata	Durata 90 – 120 minuti, allenamento prolungato su livello di resistenza di base, a 55 – 70% di FCmax, (15 min di corsa, 5 min di camminata, 15 min di corsa, 5 min di camminata, ecc.)

Massimale  
90-100%

Intenso  
80-90%

Moderato  
70-80%

Leggero  
60-70%

Molte leggero  
50-60%



▶ **SETTIMANE 5-6**

	1 x corsa	Durata 60 - 75 minuti su livello di resistenza di base, 60 – 75% di FCmax. Intervallare con qualche accelerazione.
	1 x corsa	Durata 75 minuti su livello di resistenza di base, 60 – 75% di FCmax. Includere 30 minuti con livello di andatura di fondo medio (75 – 85% di FCmax)
	1 x corsa	Durata 45 minuti su livello di resistenza di base, 70 - 80% di FCmax
	1 x corsa/camminata	Durata 120 minuti, allenamento prolungato su livello di resistenza di base, a 55 – 70% di FCmax, (20 min di corsa, 5 min di camminata, 20 min di corsa, 5 min di camminata, ecc.)

▶ **SETTIMANE 7-8**

	1 x corsa	Durata 60 - 75 minuti su livello di resistenza di base, 65 – 80% di FCmax. Intervallare con qualche accelerazione.
	1 x corsa	Durata 80 - 90 minuti su livello di resistenza di base, 60 – 75% di FCmax. Includere 3 x 10 minuti con livello di andatura di fondo medio (80 – 90% di FCmax), intervallati da 5 minuti di corsa leggera
	1 x camminata veloce	Durata 60 – 75 minuti su livello di resistenza di base, 50 - 70% di FCmax
	1 x corsa	Durata 120 minuti, allenamento prolungato su livello di resistenza di base, 55 - 70% di FCmax

■ Massimale  
90-100%

■ Intenso  
80-90%

■ Moderato  
70-80%

■ Leggero  
60-70%

■ Molte leggero  
50-60%



▶ **SETTIMANE 9 – 10**

	1 x corsa	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, 65 - 80% di FCmax. Intervallare con qualche accelerazione.
	1 x corsa	Durata 75 - 90 minuti su livello di resistenza di base, 60 – 75% di FCmax. Includere 45 minuti con livello di andatura di fondo medio (75 – 90% di FCmax)
	1 x corsa	
	1 x camminata veloce	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, 70 - 80% di FCmax.
	1 x corsa/camminata	Durata corsa 120 minuti + 30 - 45 minuti di camminata, allenamento prolungato su livello di resistenza di base, 50 – 70% di FCmax.

▶ **SETTIMANA 11 - SETTIMANA LEGGERA (SE AFFATICATI, SOLO 2 ALLENAMENTI)**

	1 x corsa	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax. Intervallare con qualche accelerazione.
	1 x corsa	Durata 60 - 70 minuti su livello di resistenza di base, 60 – 75% di FCmax. Includere 3 x 5 minuti con livello di andatura di fondo medio (70 – 85% di FCmax), intervallati da 5 minuti di corsa leggera
	1 x corsa	Durata 60 – 75 minuti su livello di resistenza di base, 50 - 70% di FCmax

■ Massimale  
90-100%

■ Intenso  
80-90%

■ Moderato  
70-80%

■ Leggero  
60-70%

■ Molte leggero  
50-60%



▶ **SETTIMANA 12 (PREPARAZIONE)**

	1 x corsa (martedì)	Durata 30 - 40 minuti su livello di resistenza di base, 60 – 75% di FCmax.
	1 x corsa (giovedì)	Durata 30 - 40 minuti su livello di resistenza di base, 60 – 75% di FCmax. Includere 5 minuti leggermente al di sopra della velocità di maratona
	1 x corsa (sabato)	Mezza maratona/maratona

■ Massimale  
90-100%

■ Intenso  
80-90%

■ Moderato  
70-80%

■ Leggero  
60-70%

■ Molte leggero  
50-60%