














<b>Sport:</b>	corsa
<b>Livello:</b>	Runner avanzato
<b>Durata:</b>	12 settimane
<b>Obiettivo:</b>	mezza maratona/maratona
<b>Attività:</b>	allenamento di resistenza, intervalli, allenamenti di velocità

## ▶ SETTIMANE 1 – 2


	1 x corsa	Durata 75 minuti su livello di resistenza di base, 65 - 80% di FCmax. Intervallare con qualche accelerazione.
	1 x corsa	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, 65 - 75% di FCmax. Includere 2 x 15 minuti con livello di andatura di fondo medio (80 - 90% di FCmax), intervallati da 10 minuti di corsa leggera
	1 x corsa	Durata 50 minuti su livello di resistenza di base, 70 - 80% di FCmax. Includere 3 ripetute di rilassamento e accelerazioni di 1 min intervallate da 3 min di recupero
	1 x camminata veloce	Durata 75 - 90 minuti di camminata leggera con o senza bastoni da sci, 50 - 65% di FCmax
	1 x corsa	Durata 105 - 120 minuti, allenamento prolungato su livello di resistenza di base, 55 - 70% di FCmax

## ▶ SETTIMANE 3 – 4

	1 x corsa	Durata 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 20 minuti con livello di andatura di fondo medio (80 - 90% di FCmax), intervallati da 5 minuti di corsa leggera
	1 x corsa	Durata 50 minuti su livello di resistenza di base, 65 - 75% di FCmax. Qualche accelerazione (circa 3 volte ogni 15 sec)
	1 x camminata veloce	Durata 75 - 90 minuti di camminata leggera con o senza bastoni da sci, 50 - 65% 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%



▶ **SETTIMANA 5 (LEGGERA)**

	1 x corsa	Durata 75 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 70% di FCmax. Intervallare con qualche accelerazione.
	1 x corsa	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax. Includere 20 minuti con livello di andatura di fondo medio (80 - 90% di FCmax)
	1 x corsa	Durata 50 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax.

▶ **SETTIMANE 6-7 (SETTIMANE PIÙ PESANTI)**

	1 x corsa	Durata 90 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax.
	1 x corsa	Durata 75 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax. Includere 40 minuti con livello di andatura di fondo medio (80 - 90% di FCmax),
	1 x corsa	Durata 50 minuti su livello di resistenza di base, 70 - 80% di FCmax. Qualche accelerazione (circa 3 volte ogni 15 sec)
	1 x camminata veloce	Durata 75 - 90 minuti di camminata leggera con o senza bastoni da sci, 50 - 65% di FCmax
	1 x corsa	Durata 135 - 150 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 8 – 9**

	1 x corsa	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, 65 - 80% di FCmax. Intervallare con qualche accelerazione.
	1 x corsa	Durata 90 minuti su livello di resistenza di base, 60 – 75% di FCmax. Includere 3 x 15 minuti con livello di andatura di fondo medio (80 – 90% di FCmax), intervallati da 5 minuti di corsa leggera
	1 x corsa	Durata 50 minuti su livello di resistenza di base, 70 - 80% di FCmax. Qualche accelerazione (circa 3 volte ogni 15 sec)
	1 x corsa	Durata 120 minuti, allenamento prolungato su livello di resistenza di base, 55 - 70% di FCmax

▶ **SETTIMANA 10 (SETTIMANA PESANTE)**

	1 x corsa (lunedì)	Durata 90 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax.
	1 x corsa (martedì)	Durata 50 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 70% di FCmax. Qualche accelerazione (circa 3 volte ogni 15 sec)
	1 x corsa (giovedì)	Durata 90 minuti: i primi 30 min di riscaldamento, 60 - 70% di FCmax. Successivamente, 45 min di test sulla mezza maratona, i primi 30 min a 80 - 85% di FCmax e gli ultimi 15 minuti aumentando la velocità + 15 minuti di defaticamento
	1 x camminata veloce (venerdì)	Durata 75 - 90 minuti di camminata leggera con o senza bastoni da sci, 50 - 65% di FCmax
	1 x corsa (domenica)	Durata 135 - 150 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%



▶ **SETTIMANA 11 (SETTIMANA LEGGERA)**

	1 x corsa (mercoledì)	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax. Intervallare con qualche accelerazione.
	1 x corsa (venerdì)	Durata 60 - 70 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax. Includere 20 minuti con livello di andatura di fondo medio (70 - 85% di FCmax)
	1 x corsa (domenica)	Durata 45 minuti su livello di resistenza di base, 50 - 70% di FCmax

▶ **SETTIMANA 12**

	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 10 minuti di 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%