

Programma Maratona di San Valentino

Il programma indicato, non personalizzato, è rivolta a podisti non principianti che praticano podismo da almeno un anno. Chi segue questa tabella, deve essere in buone condizione fisiche inoltre deve possedere il certificato di idoneità alla pratica agonistica del podismo.

n° week	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	70 min. L + 10 All. + EM		30 min. L + 3 ' 3000m. rec. 400m.		70 min. L + 10 All. + STR		18 Km L + 2Km M + 10min. DEF
2	80 min. L + 10 All. + EM		20 min. L + 1 ' 1000m. + 3 ' 2000m. rec. 1000m.		20min. + 10km L + 3Km M		18Km L + 4Km M
3	80 min. L + 10 All. + EM		20 min. L + 20 min. M + 20min. RM		60min. L + 30min. (L - 10") + 20min. (L - 20")		30min. L + 18Km RM + DEF
4	60 min. L + 10 All. + EM		20 min. L + 3-4 All + 3 ' 4000m. rec. 500m. + DEF		60min. L + 30min. (L - 10") + 30min. (L - 20")		30min. L + 20Km RM + DEF
5	60 min. L + 10 All. + EM		20 min. L + 3-4 All + 3 ' 5000m. rec. 500m. + DEF		20 min. L + 3-4 All + 10 ' 1000m. rec. 500m. + DEF		Gara 21 Km (Invernalissima) oppure 24Km L + 5Km (L - 5")
6	80 min. L + 10 All. + EM		4Km L + 1Km (L - 15") + 1Km (L - 25")		3Km L + 1Km (L - 15")		21Km L
7	80 min. L + 10 All. + EM		30 min. L + 3-4 All + 3 ' 5000m. (RM - 10") rec. 30" + DEF		10Km L + 3-4 All + 1Km (RM - 20") + 1Km (RM - 25") + DEF		30Km LL + 5Km L + 10 All
8	80 min. L + 10 All. + EM		30 min. L + 3-4 All + 5 ' 3000m. (RM - 20") rec. 30" + DEF		10Km L + 3-4 All + 1Km (RM - 20") + 1Km (RM - 30") + DEF		25Km L + 10 All
9	60 min. L + 10 All. + EM		4Km L + 2Km (RM - 20")		4Km L + 2Km (RM - 25")		18Km M + 3Km (M - 10")
10	18Km M + 1Km (M - 15")		4 ' 5000m. (RM - 10") rec. 30" + DEF		4Km L + 2Km (L - 15") + 2Km (L - 20")		30Km LL + 5Km L
11	10Km L + 2Km (L - 10") + EM		30 min. L + 4Km (L - 10") + 2Km (L - 20")		4Km L + 1Km (L - 20") + 3-4 All.		25Km M
12	10Km L + 1Km (L - 15") + EM		1 ' 1000m. L + 2 ' 4000m. (RM - 15") rec. 30" + 1 ' 1000m. L + 1 ' 2000m. (RM - 20")		4Km L + 2Km (L - 20") + 2Km L + 2Km (L - 20")		18Km M + 3Km (M - 15/10")
13	8Km L + 2Km (L - 15") + EM		1000m. L + 4000m. (RM - 20") + 1000m. L + 3000m. (RG - 25")		7Km L + 2Km (L - 20") + 2Km L + 1Km (L - 25")		2Km L + 12 Km (L - 10")
14	6Km L + 1Km (L - 20") + EM		4Km L + 3Km (L - 20")		5Km L		Maratona

Ritmo allenamenti		
Velocità di riferimento	VR	Velocità media tenuta in gara @ 12 Km
Ritmo maratona	RM	8 - 20" al Km più lento della VR
Lunghissimo	LL	40 - 60" più lento della VR
Lento	L	30" più lento della VR
Medio	M	10 - 15" più lento della VR
Allunghi	All	Progressivo di 80-100 m. con velocità finale di 1 - 2" più veloce di VR
Recupero	REC	30 - 50" più lento della VR
Defaticamento	DEF	jogging
3000 m.	---	1 - 2" al Km più veloce della VR
2000 m.	---	2 - 3" al Km più veloce della VR
1000 m.	---	5 - 6" al Km più veloce della VR
Stretching	STR	esercizi di allungamento per 10 - 15 min. al termine di ogni allenamento

Il ritmo per le ripetute brevi a seconda della propria VR							
VR	3.30/km	3.45/km	4/km	4.15/km	4.30/km	4.45/km	5/km
mt 100	17"	18"	19"	20"	22"	23"	24"
200	36"	39"	42"	44"	47"	50"	52"
300	56"	1'.00"	1'.04"	1'.08"	1'.12"	1'.17"	1'.21"
400	1'.17"	1'.22"	1'.28"	1'.33"	1'.39"	1'.45"	1'.50"
500	1'.37"	1'.44"	1'.51"	1'.58"	2'.05"	2'.12"	2'.19"
VR	5.15/km	5.30/km	5.45/km	6/km			
mt 100	25"	27"	28"	29"			
200	55"	58"	1'.00"	1'.03"			
300	1'.24"	1'.29"	1'.33"	1'.37"			
400	1'.55"	2'.00"	2'.06"	2'.12"			
500	2'.25"	2'.33"	2'.40"	2'.47"			

Elasticità muscolare EM		
Corsa sul posto scalcata	1	2 x 15" rec.30"
Corsa sul posto a ginocchia alte	2	2 x 15" rec. 30"
Corsa con falcata breve > ampia	3	2 x 15" rec. 30"
Corsa balzata	4	2 x 20" rec. 30"
Corsa a zig-zag	5	2 x 20" rec. 30"
Corsa laterale con slancio delle braccia	6	2 x 20" rec. 30"
Piegamenti sul posto con slancio delle braccia	---	2 x 10