

Allenamento di mantenimento per la maratona in tre sedute settimanali

Per gli atleti amatori che programmano di correre due maratone ravvicinate, nell'arco di 2 mesi circa, nel periodo di mantenimento della forma agonistica consiglio un semplice programma di mantenimento che non dovrebbe durare più di 8-9 settimane (compresa la settimana di scarico dell'ultima maratona) e predilige la riacquisizione di un certo dinamismo mantenendo sempre alto lo standard di resistenza. I lunghissimi sono due il primo a sensazione, il secondo, più importante, l'ho inserito a due settimane dalla seconda maratona, ma può essere anticipato anche a tre settimane prima.

Il chilometraggio settimanale è leggermente ridotto per non affaticare sia fisicamente che mentalmente l'amatore, ovviamente il risultato finale non si discosterà troppo dalla maratona precedente e con un po' di fortuna potrà essere "ritoccato" in meglio. L'importante è finire la seconda maratona con la voglia di ricominciare nuovamente la preparazione per la successiva, che dovrà svolgersi, possibilmente, non prima di 3-4 mesi.

Weeks	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do	km
1.	R	Scarico	R	Scarico	R	Scarico	R	
2.	Collinare 14km	R	Collinare 16km	R	R	Collinare 18km	R	48
3.	R	Collinare 16km	R	Collinare 18km	R	R	Collinare 20m	54
4.	5km lento+ VRL 1000mt x 6rip + 3km Tot km20	R	Progressivo Tot km16	R	R	Lunghissimo Tot km30-32	R	66-68
5.	R	5km lento+ VRL 1000mt x 8rip + 3km Tot km24	R	Medio Tot km14	R	R	RM Tot km22	60
6.	5km lento+ VRL 1000mt x 6rip + 3km Tot km24	R	Progressivo Tot km16	R	R	Lento a sensazione Tot km22-24	R	62-64
7.	R	5km lento+ VRL 1000mt x 8rip + 3km Tot km20	R	Medio Tot km14	R	R	Lunghissimo Tot km36-38	70-72
8.	Scarico Tot km12	R	5km lento+ VRL 6rip + 3km Tot km20	R	R	RM Tot km18	R	50
9.	Scarico Allunghi brevi Tot km12	R	Ritmo maratona Tot km14-15	R	Scarico Allunghi brevi Tot km12	R	Maratona	80-82