

[www.trainernet.net](http://www.trainernet.net)

Maratona 3h15' -20'  
Programma di 9 settimane + settimana maratona  
4 allenamenti settimanali

- Iniziare il programma dopo aver già seguito una fase di endurance (4settimane) e potenziamento (3-4settimane).
- Le sedute di allenamento sono le stesse per tutto il programma.
- Iniziare ogni allenamento con 5min di stretching e 3km di lento, finire il programma con 3km di lento e 5min di stretching.
- Quinta settimana di recupero, stesso programma ma con chilometraggio ridotto di 1/3 ad esclusione del lungo.

#### Sedute di allenamento

1. Ripetizioni: 1000mt a 4'10", recupero 500mt al ritmo maratona, iniziare con 6 ripetizioni fino ad arrivare a 8.
2. Medio: km 13-16 a 4'20"/km.
3. Variazioni di ritmo: la variazione è di 200mt al ritmo dei 10000mt ed il recupero sempre di 200mt a ritmo maratona, iniziare con 6 variazioni fino ad arrivare a 10.
4. Lungo: 25-35km, metà a 4'50"/km metà a ritmo maratona, con la seguente sequenza 25km-30km-28km-35km-30km-36km-26km-38km-22km.

#### Settimana maratona:

1. Lento: massimo 12km, con allunghi brevi, massimo 10 a sensazione per sciogliere le gambe senza affaticamento.
2. Jogging: 1h.
3. Allunghi: 80-100mt in allungo senza affaticamento per sciogliersi le gambe, massimo 10 ripetizioni, con recupero lungo a sensazione.
4. Maratona: iniziare al ritmo del lungo per almeno 1-2km.

[www.trainernet.net](http://www.trainernet.net) di Leonardo Mazzetti