

**IL TUO PROGRAMMA
DI ALLENAMENTO PER LA MARATONA
LIVELLO AVANZATO - da 3h a 3h:30**



**Preparazione basata su 6 allenamenti di corsa alla settimana
con un chilometraggio medio tra i 60 ed i 100 km**

16/01/25

COLLINARE O FARTLEK KM 10

17/01/25

CORSA LENTA KM 10

18/01/25

RIPOSO

19/01/25

LUNGO KM 21

20/01/25

CORSA LENTA KM 10

21/01/25

RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 2K*3 VOLTE REC. 2'30"

DEFATICAMENTO KM 12

22/01/25

CORSA LENTA KM10

23/01/25

COLLINARE O FARTLEK KM 10

24/01/25

CORSA LENTA KM 10

25/01/25

RIPOSO

26/01/25

LUNGO KM 26

27/01/25

CORSA LENTA KM 10

28/01/25

RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 2K*4 VOLTE REC. 2'30"

DEFATICAMENTO KM 11

29/01/25

CORSA LENTA KM 10

**IL TUO PROGRAMMA
DI ALLENAMENTO PER LA MARATONA
LIVELLO AVANZATO - da 3h a 3h:30**



**Preparazione basata su 6 allenamenti di corsa alla settimana
con un chilometraggio medio tra i 60 ed i 100 km**

30/01/25

**RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 1K*8 VOLTE REC. 2'30" -
DEFATICAMENTO KM 11**

31/01/25

CORSA LENTA KM 10

01/02/25

RIPOSO

02/02/25

LUNGO KM 24

03/02/25

CORSA LENTA KM 10

04/02/25

**RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 3K*3 VOLTE REC. 2'30" -
DEFATICAMENTO KM 13**

05/02/25

CORSA LENTA KM 10

06/02/25

**RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 1K*10 VOLTE REC. 2'30" -
DEFATICAMENTO KM 13**

07/02/25

CORSA LENTA KM 10

08/02/25

RIPOSO

09/02/25

LUNGO KM 30

10/02/25

CORSA LENTA KM 10

11/02/25

**RISCALDAMENTO - ALLUNGHI- RIPETUTE 3K*4 VOLTE REC. 2'30" -
DEFATICAMENTO KM 15**

LIVELLO AVANZATO - da 3h a 3h:30



12/02/25

CORSA LENTA KM 10

13/02/25

RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 1K VELOCE 1K RECUPERO A RITMO MARATONA * 5 VOLTE - DEFATICAMENTO KM 13

14/02/25

CORSA LENTA KM 10

15/02/25

RIPOSO

16/02/25

LUNGO KM 27

17/02/25

CORSA LENTA KM10

18/02/25

RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 5K*4 VOLTE REC. 2'30" DEFATICAMENTO KM 23

19/02/25

CORSA LENTA KM 10

20/02/25

RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 1K VELOCE 1K RECUPERO A RITMO MARATONA * 6 VOLTE - DEFATICAMENTO KM 13

21/02/25

CORSA LENTA KM 10

22/02/25

RIPOSO

23/02/25

LUNGO KM 35

24/02/25

CORSA LENTA KM 10

25/02/25

RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 5K*3 VOLTE REC. 2'30" DEFATICAMENTO KM 18

**IL TUO PROGRAMMA
DI ALLENAMENTO PER LA MARATONA
LIVELLO AVANZATO - da 3h a 3h:30**



**Preparazione basata su 6 allenamenti di corsa alla settimana
con un chilometraggio medio tra i 60 ed i 100 km**

26/02/25

CORSA LENTA KM 10

27/02/25

RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 1K*8 VOLTE REC. 2'30"

DEFATICAMENTO KM 11

28/02/25

CORSA LENTA KM 10

01/03/25

RIPOSO

02/03/25

MEZZA MARATONA RITMO GARA KM 21

03/03/25

RIPOSO

04/03/25

RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 1K*8 VOLTE REC. 2'30"

DEFATICAMENTO KM 11

05/03/25

CORSA LENTA KM 10

06/03/25

CORSA LENTA KM 10

07/03/25

CORSA LENTA KM 10

08/03/25

RIPOSO

09/03/25

RITMO MARATONA KM 15

10/03/25

RIPOSO

11/03/25

CORSA LENTA KM 10

**IL TUO PROGRAMMA
DI ALLENAMENTO PER LA MARATONA
LIVELLO AVANZATO - da 3h a 3h:30**



**Preparazione basata su 6 allenamenti di corsa alla settimana
con un chilometraggio medio tra i 60 ed i 100 km**

12/03/25

RIPOSO

13/03/25

CORSA LENTA KM 8

14/03/25

RIPOSO

15/03/25

RIPOSO

16/03/25

RUN ROME THE MARATHON KM 42,195