



## 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

07-01-2026 - CORSA LENTA KM 10

08-01-2026 - COLLINARE O FARTLEK KM 10

09-01-2026 - CORSA LENTA KM 10

10-01-2026 RIPOSO

11-01-2026 - LUNGO KM 15

12-01-2026 - CORSA LENTA KM 10

13-01-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGHİ - RIPETUTE:

1K/0.5K RECUPERO ATTIVO/1K/0.5K RECUPERO ATTIVO/1K TUTTO RIPETUTO 2 VOLTE CON 3' DI RECUPERO  
TRA UNA SERIE E L'ALTRA - DEFATICAMENTO KM 11

14-01-2026 - CORSA LENTA KM 10

15-01-2026 - COLLINARE O FARTLEK KM 10

16-01-2026 - CORSA LENTA KM 10

17-01-2026 RIPOSO

18-01-2026 - LUNGO KM 17

19-01-2026 - CORSA LENTA KM 10

20-01-2026

RISCALDAMENTO - ALLUNGHİ - RIPETUTE: 1.5K-1K REC.-1.5K \* 2 VOLTE RECUPERO 3' - DEFATICAMENTO KM 11

21-01-2026 - CORSA LENTA KM 10

22-01-2026 - COLLINARE O FARTLEK KM 10

23-01-2026 - CORSA LENTA KM 10

24-01-2026 RIPOSO

25-01-2026 - LUNGO KM 21

26-01-2026 - CORSA LENTA KM 10

27-01-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGHİ - RIPETUTE: 2K\*3 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 12

28-01-2026 - CORSA LENTA KM 10

29-01-2026 - COLLINARE O FARTLEK KM 10

30-01-2026 - CORSA LENTA KM 10

31-01-2026 RIPOSO

**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**

**01-02-2026 - LUNGO KM 26**

**02-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**03-02-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGH - RIPETUTE: 2K\*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 11**

**04-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**05-02-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGH - RIPETUTE: 1K\*8 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 11**

**06-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**07-02-2026 RIPOSO**

**08-02-2026 - LUNGO KM 24**

**09-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**10-02-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGH - RIPETUTE: 3K\*3 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 13**

**11-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**12-02-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGH - RIPETUTE: 1K\*10 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 13**

**13-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**14-02-2026 RIPOSO**

**15-02-2026 - LUNGO KM 30**

**16-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**17-02-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGH - RIPETUTE: 3K\*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 15**

**18-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**19-02-2026**

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

**20-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**21-02-2026 RIPOSO**

**22-02-2026 - LUNGO KM 27**

**23-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**24-02-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGH - RIPETUTE: 5K\*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 23**

**25-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**26-02-2026**

**RISCALDAMENTO - ALLUNGH - RIPETUTE:**

**1K VELOCE 1K RECUPERO A RITMO MARATONA \* 6 VOLTE - DEFATICAMENTO KM 13**

**27-02-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**28-02-2026 RIPOSO**

## 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

**01-03-2026 - LUNGO KM 35**

**02-03-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**03-03-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGI - RIPETUTE: 5K\*3 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 18**

**04-03-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**05-03-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGI - RIPETUTE: 1K\*8 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 11**

**06-03-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**07-03-2026 RIPOSO**

**08-03-2026 - MEZZA MARATONA RITMO GARA KM 21**

**09-03-2026 RIPOSO**

**10-03-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**11-03-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**12-03-2026 RIPOSO**

**13-03-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**14-03-2026 RIPOSO**

**15-03-2026 - RISCALDAMENTO - 15 KM RITMO MARATONA KM 15**

**16-03-2026 RIPOSO**

**17-03-2026 - CORSA LENTA KM 10**

**18-03-2026 RIPOSO**

**19-03-2026 - CORSA LENTA KM 8**

**20-03-2026 RIPOSO**

**21-03-2026 RIPOSO**

**22-03-2026 - RUN ROME THE MARATHON - 42,195**

#### CORSA LENTA:

VA FATTA SEMPRE A 30"/40" PIÙ LENTA DEL PASSO GARA, È UNA CORSA RIGENERANTE, MAI FATTA IN AFFANNO, È UNA CORSA CHE CI PERMETTE MENTRE CORRIAMO DI PARLARE TRANQUILLAMENTE

#### RIPETUTE:

LA PARTE VELOCE VA FATTA AL RITMO MEZZA MARATONA (CIRCA 15" SECONDI PIÙ VELOCI DEL RITMO MARATONA), QUELLA DI RECUPERO AL RITMO MARATONA

#### FARTLEK:

DOPO UN PAIO DI KM DI RISCALDAMENTO ALTERNARE PARTI DI CORSA AD UN RITMO IMPEGNATO A PARTI PIÙ LENTE (1KM VELOCE/ 500M RECUPERO... 500M VELOCE/500M RECUPERO...)

**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**

**CORE STABILITY O FUNCTIONAL:**

SONO FONDAMENTALI PER PREVENIRE INFORTUNI E PER CORRERE MEGLIO, SE NE POSSONO TROVARE ONLINE DI TUTTI I TIPI, È MOLTO IMPORTANTE ABBINARLI AGLI ALLENAMENTI DI CORSA

**LUNGO:**

È L'ALLENAMENTO FONDAMENTALE PER IL MARATONETA, NON È UN TEST GARA, VA FATTO AD UN PASSO PIÙ LENTO DI QUELLO DELLA MARATONA DI CIRCA 20" ...30" ...

**RIPOSO:** È IMPORTANTE QUANTO LA CORSA