



## 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 - ALLUNGI - 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 - ALLUNGI - 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 - ALLUNGI - 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 - ALLUNGI - RIPETUTE: 2K\*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 11
- 04-02-2026** - CORSA LENTA KM 10
- 05-02-2026** - RISCALDAMENTO - ALLUNGI - 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 - ALLUNGI - RIPETUTE: 3K\*3 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 13
- 11-02-2026** - CORSA LENTA KM 10
- 12-02-2026** - RISCALDAMENTO - ALLUNGI - 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 - ALLUNGI- RIPETUTE: 3K\*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 15
- 18-02-2026** - CORSA LENTA KM 10
- 19-02-2026**  
RISCALDAMENTO - ALLUNGI - 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 - ALLUNGI - RIPETUTE: 5K\*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 23
- 25-02-2026** - CORSA LENTA KM 10
- 26-02-2026**  
RISCALDAMENTO - ALLUNGI - 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 - ALLUNGHI - RIPETUTE: 5K\*3 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 18

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

**05-03-2026** - RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - 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