



## INTERMEDIO - 3H:30 / 4H

PREPARAZIONE BASATA SU 4 ALLENAMENTI DI CORSA ALLA SETTIMANA  
CON UN CHILOMETRAGGIO MEDIO TRA I 45 ED I 70 KM

**07-01-2026** - RIPOSO

**08-01-2026** - COLLINARE O FARTLEK KM 10

**09-01-2026** - CORSA LENTA KM 10

**10-01-2026** - RIPOSO

**11-01-2026** - LUNGO 10KM LENTI + 5K IN PROGRESSIONE A RITMO MARATONA KM 15

**12-01-2026** - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

**13-01-2026** - RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - 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** RIPOSO

**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** - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

**20-01-2026** - RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE:

1.5K-1K REC.-1.5K \* 2 VOLTE RECUPERO 3' - DEFATICAMENTO KM 10

**21-01-2026** RIPOSO

**22-01-2026** - COLLINARE O FARTLEK KM 10

**23-01-2026** - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

**24-01-2026** - CORSA LENTA KM 10

**25-01-2026** LUNGO KM 21

**26-01-2026** - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

**27-01-2026** - RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - 2K - RIPETUTE 2K\*3 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 11

**28-01-2026** RIPOSO

**29-01-2026** - COLLINARE O FARTLEK KM 10

**30-01-2026** - CORSA LENTA KM 10

**31-01-2026** - RIPOSO

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

**02-02-2026** - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

## INTERMEDIO - 3H:30 / 4H

PREPARAZIONE BASATA SU 4 ALLENAMENTI DI CORSA ALLA SETTIMANA  
CON UN CHILOMETRAGGIO MEDIO TRA I 45 ED I 70 KM

**03-02-2026** - RISCALDAMENTO - ALLUNGI - RIPETUTE 2K\*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 10

**04-02-2026** RIPOSO

**05-02-2026** - CORSA LENTA KM 10

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

**07-02-2026** RIPOSO

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

**09-02-2026** - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

**10-02-2026** - RISCALDAMENTO - ALLUNGI - RIPETUTE 3K\*3 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 11

**11-02-2026** RIPOSO

**12-02-2026** - CORSA LENTA KM 10

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

**14-02-2026** RIPOSO

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

**16-02-2026** - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

**17-02-2026** - RISCALDAMENTO - ALLUNGI- RIPETUTE 3K\*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 14

**18-02-2026** RIPOSO

**19-02-2026** - CORSA LENTA KM 10

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

**21-02-2026** RIPOSO

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

**23-02-2026** - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

**24-02-2026** - RISCALDAMENTO - ALLUNGI - RIPETUTE 4K\*3 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 14

**25-02-2026** RIPOSO

**26-02-2026** - CORSA LENTA KM 10

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

**28-02-2026** RIPOSO

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

**02-03-2026** - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

**03-03-2026** - RISCALDAMENTO - ALLUNGI - RIPETUTE 2K\*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO KM 10

**04-03-2026** RIPOSO

## INTERMEDIO - 3H:30 / 4H

PREPARAZIONE BASATA SU 4 ALLENAMENTI DI CORSA ALLA SETTIMANA  
CON UN CHILOMETRAGGIO MEDIO TRA I 45 ED I 70 KM

**05-03-2026** - CORSA LENTA KM 10

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

**07-03-2026** RIPOSO

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

**09-03-2026** RIPOSO

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

**11-03-2026** RIPOSO

**12-03-2026** CORSA LENTA KM 10

**13-03-2026** RIPOSO

**14-03-2026** RIPOSO

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

**16-03-2026** RIPOSO

**17-03-2026** - CORSA LENTA

**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

## **INTERMEDIO - 3H:30 / 4H**

### **PREPARAZIONE BASATA SU 4 ALLENAMENTI DI CORSA ALLA SETTIMANA CON UN CHILOMETRAGGIO MEDIO TRA I 45 ED I 70 KM**

#### **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...)

#### **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