



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 - 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 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 - ALLUNGI - 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 - ALLUNGI - 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 - ALLUNGHİ - 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 - ALLUNGHİ - 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 - ALLUNGHİ - 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 - ALLUNGHİ - 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 - ALLUNGHİ - 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