



PRINCIPIANTE - OLTRE LE 4 ORE

PREPARAZIONE BASATA SU 3 ALLENAMENTI DI CORSA ALLA SETTIMANA CON UN CHILOMETRAGGIO MEDIO TRA I 30 ED I 55 KM

07-01-2026 - RIPOSO

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

09-01-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

10-01-2026 - RIPOSO

11-01-2026 - LUNGO - 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 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

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 - RIPOSO

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 10

28-01-2026 - RIPOSO

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

30-01-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

31-01-2026 - RIPOSO

01-02-2026 - LUNGO - KM 26

02-02-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

PRINCIPIANTE - OLTRE LE 4 ORE
PREPARAZIONE BASATA SU 3 ALLENAMENTI DI CORSA ALLA SETTIMANA
CON UN CHILOMETRAGGIO MEDIO TRA I 30 ED I 55 KM

03-02-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 2K*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO - KM 10
04-02-2026 - RIPOSO
05-02-2026 - CORSA LENTA - KM 10
06-02-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL
07-02-2026 - RIPOSO
08-02-2026 - LUNGO - KM 24
09-02-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL
10-02-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 3K*3 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO - KM 11
11-02-2026 - RIPOSO
12-02-2026 - CORSA LENTA - KM 10
13-02-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL
14-02-2026 - RIPOSO
15-02-2026 - LUNGO - KM 30
16-02-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL
17-02-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 3K*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO - KM 14
18-02-2026 - RIPOSO
19-02-2026 - CORSA LENTA - KM 10
20-02-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL
21-02-2026 - RIPOSO
22-02-2026 - LUNGO - KM 27
23-02-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL
24-02-2026 - RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - RIPETUTE 2K*4 VOLTE RECUPERO 2'30" - DEFATICAMENTO - KM 10
25-02-2026 - RIPOSO
26-02-2026 - CORSA LENTA - KM 10
27-02-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL
28-02-2026 - RIPOSO
01-03-2026 - LUNGO - KM 35
02-03-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL
03-03-2026 - CORSA LENTA - KM 10
04-03-2026 - RIPOSO

PRINCIPIANTE - OLTRE LE 4 ORE

PREPARAZIONE BASATA SU 3 ALLENAMENTI DI CORSA ALLA SETTIMANA CON UN CHILOMETRAGGIO MEDIO TRA I 30 ED I 55 KM

05-03-2026 - CORSA LENTA - KM 10

06-03-2026 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

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 - CORE STABILITY O FUNCTIONAL

14-03-2026 - RIPOSO

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

16-03-2026 - RIPOSO

17-03-2026 - CORSA LENTA - KM 8

18-03-2026 - RIPOSO

19-03-2026 - CORSA LENTA - KM 6

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...)

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

PRINCIPIANTE - OLTRE LE 4 ORE
PREPARAZIONE BASATA SU 3 ALLENAMENTI DI CORSA ALLA SETTIMANA
CON UN CHILOMETRAGGIO MEDIO TRA I 30 ED I 55 KM

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