TABELLE
DEGLI ALLENAMENTI

Tabella 1. Inizio principianti (Per chi non pratica sport da molti anni o è avanti con l'età o in grave sovrappeso)

Sett	Lun/mar	Mer/gio	Ven/sab	Dom
1ª	Risc. 5' camminata veloce Alternare 60'' CF con 60'' camminata x 8 volte Durata: 21'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 60'' CF con 60'' camminata x 10 volte Durata: 25'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 60'' CF con 60'' camminata x 8 volte Durata: 21'	
2ª	Risc. 5' camminata veloce Alternare 90'' CF con 60'' camminata x 6 volte Durata: 20'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 90'' CF con 60'' camminata x 8 volte Durata: 25'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 90'' CF con 60'' camminata x 6 volte Durata: 20'	
3ª	Risc. 5' camminata veloce Alternare 2' CF con 1' camminata x 5 volte Durata: 20'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 2' CF con 1' camminata x 6 volte Durata: 23'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 2' CF con 1' camminata x 5 volte Durata: 20'	
4ª	Risc. 5' camminata veloce Alternare 3' CF con 1' camminata x 5 volte Durata: 25'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 3' CF con 1' camminata x 6 volte Durata: 29'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 3' CF con 1' camminata x 5 volte Durata: 25'	

Sett	Lun/mar	Mer/gio	Ven/sab	Dom
5ª	Risc. 5' camminata veloce Alternare 4' CF con 1' camminata x 5 volte Durata: 30'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 4' CF con 1' camminata x 6 volte Durata: 35'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 4' CF con 1' camminata x 5 volte Durata: 30'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 4' CF con 1' camminata x 6 volte Durata: 35'
6ª	Risc. 5' camminata veloce Alternare 5' CF con 1' camminata x 4 volte Durata: 29'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 5' CF con 1' camminata x 5 volte Durata: 35'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 5' CF con 1' camminata x 4 volte Durata: 29'	Risc. 5' camminata veloce Alternare 5' CF con 1' camminata x 5 volte Durata: 35'
7ª	Risc. 5' CL Alternare 7' CF con 1' camminata x 3 volte Durata: 29'	Risc. 5' CL Alternare 7' CF con 1' camminata x 4 volte Durata: 37'	Risc. 5' CL Alternare 7' CF con 1' camminata x 3 volte Durata: 29'	Risc. 5' CL Alternare 7' CF con 1' camminata x 4 volte Durata: 37'
8ª	Risc. 5' CL 25' corsa Durata: 30'	Risc. 5' CL 25' corsa Durata: 30'	Risc. 5' CL 25' corsa Durata: 30'	5 km corsa

Allenamento: 3 giorni non consecutivi a settimana (l'ideale sarebbe un giorno sì e uno no), che diventeranno 4 dopo il primo mese.

CF sta per corsa facile.
CL sta per corsa lenta.
Risc. sta per riscaldamento.

Tabella 2. Riprendere a correre con gradualità
(Per chi si è dovuto fermare, per chi è normopeso o ha meno di quarant'anni)

Sett	Lun/mar	Mer/gio	Ven/sab	Dom
1ª	Risc. 3' camminata veloce, 2' CL Alternare 1' CL con 1' camminata veloce x 8 volte Durata: 21'	Risc. 3' camminata veloce, 2' CL Alternare 1' CL con 1' camminata veloce x 10 volte Durata: 25'	Risc. 3' camminata veloce, 2' CL Alternare 1' CL con 1' camminata veloce x 8 volte Durata: 21'	
2ª	Risc. 3' CL Alternare 1' CL con 1' camminata veloce x 10 volte Durata: 23'	Risc. 3' CL Alternare 1' CL con 1' camminata veloce x 12 volte Durata: 27'	Risc. 3' CL Alternare 1' CL con 1' camminata veloce x 10 volte Durata: 23'	
3ª	Risc. 5' CL Alternare 2' CL con 1' camminata veloce x 6 volte Durata: 23'	Risc. 5' CL Alternare 2' CL con 1' camminata veloce x 7 volte Durata: 26'	Risc. 5' CL Alternare 2' CL con 1' camminata veloce x 6 volte Durata: 23'	
4ª	Risc. 5' CL Alternare 3' CF con 1' camminata x 4 volte Durata: 25'	Risc. 5' CL Alternare 4' CF con 1' camminata x 5 volte Durata: 30'	Risc. 5' CL Alternare 3' CF con 1' camminata x 4 volte Durata: 25'	Risc. 5' CL Alternare 3' CF con 1' camminata x 6 volte Durata: 29'

Sett	Lun/mar	Mer/gio	Ven/sab	Dom
5ª	Risc. 5' CL Alternare 5' CF con 1' camminata x 4 volte Durata: 30'	Risc. 5' CL Alternare 5' CF con 1' camminata x 5 volte Durata: 35'	Risc. 5' CL Alternare 5' CF con 1' camminata x 4 volte Durata: 30'	Risc. 5' CL Alternare 5' CF con 1' camminata x 5 volte Durata: 35'
6ª	Risc. 5' CL Alternare 4' CF con 1' camminata Durata: 30'	Risc. 5' CL Alternare 4' CF con 1' camminata Durata: 30'	Risc. 5' CL Alternare 4' CF con 1' camminata Durata: 30'	Risc. 5' CL Alternare 4' CF con 1' camminata Durata: 30'
7ª	Risc. 5' CL Alternare 5' CF con 1' camminata Durata: 35'	Risc. 5' CL Alternare 5' CF con 1' camminata Durata: 35'	Risc. 5' CL Alternare 5' CF con 1' camminata Durata: 35'	Risc. 5' CL Alternare 5' CF con 1' camminata Durata: 35'
8ª	Risc. 5' CL 25' corsa Durata: 30'	Risc. 5' CL 25' corsa Durata: 30'	Risc. 5' CL 25' corsa Durata: 30'	5 km corsa
Allenamento: 3 giorni a settimana, che diventeranno 4 dopo tre settimane.				

Da 5 a 10 chilometri

Siete partiti da zero per poi arrivare gradualmente a correre per 30 minuti, 5 chilometri circa. Avete sorriso e vi siete divertiti, bravi! Gradualità e costanza hanno funzionato, possiamo dire di aver costruito buone fondamenta su cui innalzare il nostro edificio.

Tabella 1. Obiettivo: arrivare al traguardo (Per chi vuole terminare per la prima volta la distanza dei 10 km)

Sett	Lun/mar	Mer/gio	Ven/sab	Dom
1ª	Risc. 5' CL Correre 6', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 33'	Risc. 5' CL Correre 7', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 37'	Risc. 5' CL Correre 6', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 33'	Risc. 5' CL Correre 7', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 37'
2ª	Risc. 5' CL Correre 7', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 37'	Risc. 5' CL Correre 8', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 41'	Risc. 5' CL Correre 7', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 37'	Risc. 5' CL Correre 8', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 41'
3ª	Risc. 5' CL Correre 8', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 41'	Risc. 5' CL Correre 9', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 45'	Risc. 5' CL Correre 8', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 41'	Risc. 5' CL Correre 9', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 45'
4ª	Risc. 5' CL Correre 9', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 45'	Risc. 5' CL Correre 10', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 49'	Risc. 5' CL Correre 9', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 45'	Risc. 5' CL Correre 10', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 49'

Sett	Lun/mar	Mer/gio	Ven/sab	Dom
5ª	Risc. 5' CL Correre 10', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 49'	Risc. 5' CL Correre 11', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 53'	Risc. 5' CL Correre 10', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 49'	Risc. 5' CL Correre 11', recuperare 1' con CL x 4 volte Durata: 53'
6ª	Risc. 5' CL Correre 15', recuperare 1' con CL x 3 volte Durata: 53'	Risc. 5' CL Correre 16', recuperare 1' con CL x 3 volte Durata: 56'	Risc. 5' CL Correre 15', recuperare 1' con CL x 3 volte Durata: 53'	Risc. 5' CL Correre 16', recuperare 1' con CL x 3 volte Durata: 56'
7ª	Risc. 5' CL Correre 18', recuperare 1' con CL x 3 volte Durata: 62'	Risc. 5' CL Correre 20', recuperare 1' con CL x 3 volte Durata: 68'	Risc. 5' CL Correre 18', recuperare 1' con CL x 3 volte Durata: 62'	8 km corsa
8ª	Risc. 5' CL Correre 20', recuperare 1' con CL x 3 volte Durata: 68'	Risc. 5' CL Correre 25', recuperare 1' con CL x 2 volte Durata: 57'	Risc. 5' CL Correre 20', recuperare 1' con CL x 3 volte Durata: 68'	10 km corsa

Allenamento: 4 giorni a settimana.

CF sta per corsa facile.
CL sta per corsa lenta.
LL sta per lungo lento.
RG sta per ritmo gara.
Risc. sta per riscaldamento.
Rec. sta per recupero.

Tabella 2. Obiettivo: migliorarsi (Per chi già copre la distanza e vuole migliorare il personal best)

Sett	Lun/mar	Mer/gio	Ven/sab	Dom
1ª	Risc. 2 km CL 6 km CF	Risc. 2 km CL 6 km CF	Risc. 2 km CL 6 km CF	Risc. 2 km CL 6 km CF
2ª	Risc. 2 km CL 6 km CF	Risc. 2 km CL 4 x 1.000 mt RG (oppure 8 x 500 mt) con rec. 300 mt CL	Risc. 2 km CL 6 km CF	8 km LL
3ª	Risc. 2 km CL 8 km CF	Risc. 2 km CL 5 x 1.000 mt RG (oppure 10 x 500 mt) con rec. 300 mt CL	Risc. 2 km CL 8 km CF	10 km LL
4ª	Risc. 2 km CL 8 km CF	Risc. 2 km CL 6 x 1.000 mt RG, con rec. 300 mt CL	Risc. 2 km CL 8 km CF	12 km LL
5ª	Risc. 2 km CL 8 km CF	Risc. 2 km CL 7 x 1.000 mt RG, con rec. 300 mt CL	Risc. 2 km CL 8 km CF	14 km LL
6ª	Risc. 2 km CL 8 km CF	Risc. 2 km CL 6 x 1.000 mt RG, con rec. 300 mt CL	Risc. 2 km CL 8 km CF	6 km corsa RG

Sett	Lun/mar	Mer/gio	Ven/sab	Dom
7ª	Risc. 2 km CL 10 km CF	Risc. 2 km CL 8 x 1.000 mt RG, con rec. 300 mt CL	Risc. 2 km CL 10 km CF	8 km corsa RG
8ª	Risc. 2 km CL 8 km CF	Risc. 2 km CL 8 km CF	Risc. 2 km CL 6 km CF	10 km corsa RG

In questa tabella inseriamo delle prove ripetute per arricchire l'allenamento con sessioni di qualità.

Se possibile aggiungere altre sessioni di allenamento, ideale 6 o 7 giorni su 7, inserendo sessioni di corsa facile (minimo 5 km).

Tabella 1. Obiettivo: arrivare al traguardo
(Indicato per chi ha già fatto una gara di 10 km)

Sett	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1ª	Riposo	4 km CF	Riposo	5 km CF	5 km CF	Riposo	6 km CF
2ª	Riposo	5 km CF	Riposo	5 km CF	5 km CF	Riposo	8 km CF
3ª	Riposo	5 km CF	Riposo	6 km CF	5 km CF	Riposo	10 km CF
4ª	Riposo	6 km CF	Riposo	6 km CF	6 km CF	Riposo	12 km CF
5ª	Riposo	6 km CF	Riposo	7 km CF	6 km CF	Riposo	14 km CF
6ª	Riposo	7 km CF	Riposo	7 km CF	7 km CF	Riposo	16 km CF
7ª	Riposo	7 km CF	Riposo	8 km CF	7 km CF	Riposo	18 km CF
8ª	Riposo	7 km CF	Riposo	10 km CF	10 km CF	Riposo	9 km CF
9ª	Riposo	8 km CF	Riposo	6 km CF	5 km CF	Riposo	GARA 21 km

Questa tabella può sembrare elementare. E lo è volutamente. Per correre una mezza maratona con il solo obiettivo di raggiungere il traguardo senza porsi obiettivi cronometrici, è sufficiente aumentare la quantità. È inutile complicarsi la vita con ripetute, medi o altre forme di miglioramento della performance.

Allenamento: 4 giorni a settimana.

CF sta per corsa facile.
CL sta per corsa lenta.
RM sta per ritmo medio.
LL sta per lungo lento.
RG sta per ritmo gara.
Risc. sta per riscaldamento.
Rec. sta per recupero.

Tabella 2. Obiettivo: migliorarsi
(Per atleti in grado di correre la mezza maratona sotto il ritmo di 5' 30" al km)

Sett	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1ª	8 km CF	Riposo	10 km CF	10 km CF	6 km RM	Riposo	12 km LL
2ª	10 km CF	5 km CF + 2 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	10 km CF	8 km CF	8 km CF	5 km CF + 2 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	14 km LL
3ª	10 km CF	5 km CF + 2 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	2 km risc. CF 5 x 1.000 mt RG rec. 300 mt CL	8 km CF	10 km RM	5 km CF + 2 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	15 km LL
4ª	8 km CF	5 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	2 km risc. CF 8 x 1.000 mt RG rec. 300 mt CL	8 km CF	12 km RM	5 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	16 km LL
5ª	8 km CF	5 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	2 km risc. CF 10 x 1.000 mt RG rec. 300 mt CL	8 km CF	14 km RM	5 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	18 km LL

Sett	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
6ª	8 km CF	4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	2 km risc. CF 5 x 2.000 mt RG rec. 300 mt CL	8 km CF	16 km RM	5 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	12 km CF
7ª	10 km CF	5 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	2 km risc. CF 3 x 3.000 mt RG rec. 300 mt CL	8 km CF	10 km RM	5 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	10 km CF
8ª	10 km CF	10 km CF	8 km CF	8 km CF	6 km CF	Riposo	GARA 21,097 km

Il potenziamento e la qualità entrano a far parte delle nostre sedute. Dobbiamo migliorare la resistenza e la velocità, oltre a prenderci cura dei nostri muscoli introducendo esercizi di potenziamento. L'abbinamento di qualità e quantità necessita di attenzioni: quando ci sembrerà di essere troppo stanchi, sarà meglio sostituire l'allenamento con una seduta di recupero attivo, costituito dalla sola corsa lenta. Allo stesso modo, se la sensazione sarà di faticare poco, si potrà aumentare il chilometraggio a piacimento.

Allenamento: tutti i giorni + sedute di potenziamento.

Questa tabella può essere semplificata (in base alle esigenze dei singoli atleti) eliminando le sedute di qualità e aumentando il chilometraggio. Occorrerà passare dai 60 km settimanali (in 6/7 sessioni) a un picco massimo di 90/100 alla sesta settimana, per poi iniziare lo scarico.

Tabella 3. Obiettivo: dare il massimo (Per atleti in grado di correre la mezza maratona sotto il ritmo di 4' al km)

Sett	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1ª	10 km CF	Riposo o in alternativa 8 km CF	12 km CF	10 km CF	8 km CF	Riposo	12 km LL
2ª	10 km CF	5 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 8 km collinari	14 km CF	10 km CF	10 km RM	5 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 8 km collinari	16 km LL
3ª	8 km CF	5 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 8 km collinari	3 km risc. CF 8 x 1.000 mt RG rec. 300 mt CL	10 km CF	12 km RM	5 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 8 km collinari	16 km LL
4ª	8 km CF	5 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 8 km collinari	3 km risc. CF 10 x 1.000 mt RG rec. 300 mt CL	8 km CF	14 km RM	5 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 8 km collinari	20 km LL
5ª	8 km CF	5 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 10 km collinari	3 km risc. CF 6 x 2.000 mt RG rec. 300 mt CL	8 km CF	16 km RM	5 km CF + 5 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 10 km collinari	20 km LL

Sett	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
6ª	8 km CF	5 km CF + 5 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 10 km collinari	3 km risc. CF 4 x 3.000 mt RG rec. 300 mt CL	8 km CF	18 km RM	5 km CF + 5 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 10 km collinari	16 km CF
7ª	10 km CF	5 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 10 km collinari	3 km risc. CF 6 x 2.000 mt RG rec. 300 mt CL	8 km CF	14 km RM	5 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi o in alternativa 10 km collinari	14 km CF
8ª	10 km CF	10 km CF	8 km CF	8 km CF	12 km CF	Riposo	GARA 21,097 km

Dare il massimo significa allenarsi per mesi in modo scrupoloso e attento. Nulla va lasciato al caso. Il potenziamento può variare. Agli squat si possono sostituire le salite o qualche bella uscita collinare. È importante parametrare la tabella sul proprio livello e seguire uno stile di vita e un regime alimentare sani per non incorrere in infortuni o rallentamenti.

Allenamento: tutti i giorni.

Questa tabella può essere semplificata (in base alle esigenze dei singoli atleti) eliminando le sedute di qualità e aumentando il chilometraggio. Occorrerà passare dagli 80 km settimanali (in 6/7 sessioni) a un picco massimo di 120 alla sesta settimana, per poi iniziare lo scarico.

Tabella 1. Obiettivo: arrivare al traguardo
(Indicato per chi ha già fatto una gara di 21,097 km)

Sett	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1ª	8 km CF	8 km CF	Riposo	10 km CF	8 km CF	Riposo	12 km CF
2ª	8 km CF	10 km CF	Riposo	12 km CF	8 km CF	Riposo	14 km CF
3ª	8 km CF	10 km CF	Riposo	14 km CF	8 km CF	Riposo	16 km CF
4ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	14 km CF	8 km CF	Riposo	18 km CF
5ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	14 km CF	8 km CF	Riposo	22 km CF
6ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	14 km CF	10 km CF	Riposo	26 km CF
7ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	14 km CF	10 km CF	Riposo	30 km CF
8ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	16 km CF	12 km CF	Riposo	26 km CF
9ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	18 km CF	14 km CF	Riposo	22 km CF
10ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	16 km CF	7 km CF	Riposo	35 km CF
11ª	Riposo	12 km CF	10 km CF	14 km CF	10 km CF	Riposo	20 km CF
12ª	12 km CF	10 km CF	Riposo	10 km CF	Riposo	Riposo	42,195 km

Questa tabella è pensata per chi vuole terminare la gara, arrivare al traguardo correndo e sorridendo, magari emozionandosi per avercela fatta. Parliamo di atleti che vogliono terminare la gara in 4 o 5 ore. Sopra questa soglia massima vorrà dire che difficilmente avremo corso per tutti i 42.195 metri.
Inizieremo aumentando i chilometri, passando da 46 a circa 80 nella settimana di maggior carico. Mattina, ora di pranzo, sera, l'orario non conta, si può anche spezzare l'allenamento in due momenti durante la stessa giornata, faciliterà il recupero e avrà lo stesso impatto sui muscoli. Anche il lungo può essere spezzato, ma, soprattutto per allenare la mente, suggerisco di svolgerlo in un'unica sessione.

Allenamento: 5 giorni a settimana.

CF sta per corsa facile.
RM sta per ritmo medio.
LL sta per lungo lento.
RG sta per ritmo gara.
Risc. sta per riscaldamento.
Rec. sta per recupero.
Def. sta per defaticante.

Tabella 2. Obiettivo: migliorarsi

Sett	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1ª	8 km CF	10 km CF	Riposo	10 km RM/ ripetute	12 km CF	10 km CF	14 km CF
2ª	8 km CF	10 km CF	Riposo	12 km RM/ ripetute	12 km CF	10 km CF	16 km CF
3ª	8 km CF	10 km CF	Riposo	14 km RM/ ripetute	12 km CF	10 km CF	16 km CF
4ª	8 km CF	12 km CF	Riposo	14 km RM/ ripetute	12 km CF	10 km CF	18 km CF
5ª	8 km CF	12 km CF	Riposo	14 km CF/ ripetute	12 km CF	10 km CF	22 km CF
6ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	12 km CF/ ripetute	12 km CF	10 km CF	26 km CF
7ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	12 km CF/ ripetute	12 km CF	Riposo	30 km CF
8ª	12 km CF	14 km CF	Riposo	14 km CF/ ripetute	14 km CF	Riposo	26 km CF
9ª	14 km CF	14 km CF	Riposo	18 km CF/ ripetute	14 km CF	Riposo	22 km CF
10ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	16 km CF/ ripetute	7 km CF	Riposo	35 km CF
11ª	Riposo	12 km CF	10 km CF	14 km CF	10 km CF	Riposo	20 km CF
12ª	12 km CF	10 km CF	Riposo	10 km CF	Riposo	Riposo	42,195 km

Questa tabella è pensata per scendere sotto le 3h 30', anche di pochi secondi. È rivolta a una categoria di podisti amatori di buon livello. Atleti in grado di tenere un ritmo gara costante fra i 4' e i 4' 30" al chilometro nelle gare più brevi e che vogliono correre una maratona a una media di circa 5' al chilometro.
Consiglio quindi un incremento medio dei chilometri fino ad arrivare a un picco massimo di 100 a settimana. Non sono pochi, non sarà facile (anche perché si dovrà aumentare la disponibilità di tempo di un giorno a settimana), ma sono certo che ci permetteranno di fare un grande salto di qualità in maratona.
Per incrementare la velocità, a piacimento, si può sostituire una seduta settimanale con delle ripetute o con una corsa a ritmo medio.

Allenamento: 6 giorni a settimana.

Tabella 3. Obiettivo: dare il massimo

Sett	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1ª	10 km CF	10 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	14 km CF	10 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	10 km CF	12 km CF	16 km LL
2ª	10 km CF	10 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 8 x 1 km RG rec. 300 mt	10 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 10 km RM 2 km def.	12 km CF	18 km LL
3ª	10 km CF	10 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 10 x 1 km RG rec. 300 mt	10 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 12 km RM 2 km def.	12 km CF	20 km LL
4ª	10 km CF	10 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 6 x 2 km RG rec. 300 mt	10 km CF + 3 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 14 km RM 2 km def.	12 km CF	22 km LL
5ª	10 km CF	10 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 8 x 2 km RG rec. 300 mt	10 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 16 km RM 2 km def.	12 km CF	24 km LL

Sett	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
6ª	10 km CF	12 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 4 x 3 km RG rec. 300 mt	12 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 18 km RM 2 km def.	12 km CF	28 km LL
7ª	10 km CF	12 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 4 x 4 km RG rec. 300 mt	12 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 20 km RM 2 km def.	12 km CF	32 km LL
8ª	10 km CF	12 km CF + 5 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 3 x 6 km RG rec. 300 mt	12 km CF + 5 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 22 km RM 2 km def.	12 km CF	35 km LL
9ª	10 km CF	12 km CF + 5 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 3 x 7 km RG rec. 300 mt	12 km CF + 5 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 18 km RM 2 km def.	12 km CF	28 km LL
10ª	10 km CF	12 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 3 x 5 km RG rec. 300 mt	12 km CF + 4 serie squat 30" (rec. 30") + allunghi	3 km risc. + 16 km RM 2 km def.	12 km CF	20 km LL
11ª	10 km CF	10 km CF	3 km risc. + 3 x 4 km RG rec. 300 mt	10 km CF	3 km risc. + 10 km RM 2 km def.	12 km CF	16 km LL
12ª	15 km CF	12 km CF	10 km CF	8 km CF	6 km CF	Riposo	42,195 km
Allenamento: tutti i giorni.							

Tabella 1. Obiettivo: realizza il tuo sogno

Sett	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1ª	8 km CF	10 km CF	Riposo	12 km CF	10 km CF	Riposo	16 km CF
2ª	10 km CF	10 km CF	Riposo	12 km CF	12 km CF	Riposo	18 km CF
3ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	14 km CF	12 km CF	Riposo	20 km CF
4ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	14 km CF	12 km CF	Riposo	24 km CF
5ª	10 km CF	14 km CF	Riposo	14 km CF	12 km CF	Riposo	28 km CF
6ª	10 km CF	14 km CF	Riposo	14 km CF	12 km CF	Riposo	30 km CF
7ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	16 km CF	12 km CF	Riposo	35 km CF
8ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	16 km CF	12 km CF	Riposo	30 km CF
9ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	18 km CF	14 km CF	Riposo	26 km CF
10ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	10 km CF	Riposo	Riposo	60 km CF
11ª	Riposo	12 km CF	10 km CF	14 km CF	10 km CF	Riposo	20 km CF
12ª	12 km CF	10 km CF	Riposo	10 km CF	Riposo	Riposo	100 km

L'obiettivo è coprire la distanza divertendosi e vivendo l'avventura in modo positivo. Sarà la testa il nostro più potente alleato.

Allenamento: 5 giorni a settimana.

CF sta per corsa facile.

Tabella 2. Obiettivo: migliora il tuo sogno

Sett	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1ª	10 km CF	12 km CF	12 km CF	12 km CF	14 km CF	12 km CF	16 km CF
2ª	12 km CF	12 km CF	14 km CF	14 km CF	12 km CF	10 km CF	18 km CF
3ª	12 km CF	12 km CF	14 km CF	14 km CF	12 km CF	12 km CF	20 km CF
4ª	10 km CF	12 km CF	14 km CF	14 km CF	12 km CF	12 km CF	24 km CF
5ª	10 km CF	12 km CF	15 km CF	15 km CF	15 km CF	10 km CF	28 km CF
6ª	10 km CF	15 km CF	15 km CF	15 km CF	15 km CF	10 km CF	30 km CF
7ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	16 km CF	12 km CF	Riposo	35 km CF
8ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	16 km CF	12 km CF	Riposo	30 km CF
9ª	10 km CF	12 km CF	Riposo	18 km CF	14 km CF	Riposo	26 km CF
10ª	10 km CF	12 km CF	10 km CF	10 km CF	14 km CF	Riposo	60 km CF
11ª	Riposo	10 km CF	12 km CF	14 km CF	20 km CF	10 km CF	20 km CF
12ª	12 km CF	10 km CF	Riposo	10 km CF	Riposo	Riposo	100 km
Allenamento: tutti i giorni.							