

**1° Periodo specifico dal 14 Dic al 10 Gen 2010**

1	LUN- 25 gen	MAR- 26 gen	MER- 27 gen	GIOV- 28 gen	VEN - 29 gen	SAB- 30 gen	DOM- 31 gen
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	<b>RIPOSO</b>	CL 20'00 + allunghi RMP 10 x 1km RG sui 10km REC 2'00	<b>RIPOSO</b>	CL 6km + Allunghi CM 14km ritmo mezza maratona	<b>RIPOSO</b>	LL 18 km da 10/15" + lento Rmezza
2	LUN- 1 feb	MAR- 2 feb	MER- 3 feb	GIOV- 4 feb	VEN - 5 feb	SAB- 6 feb	DOM- 7 feb
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	<b>RIPOSO</b>	CL 20'00 + allunghi RBP 5 x 500mt rec 2'00 CL 1km RBP 5 x 300mt rec 2'00	<b>RIPOSO</b>	CL 6km + allunghi CPR 12km 4km Rlento + 4km Rmedio 4km Rveloce	<b>RIPOSO</b>	MEDIO Rmezza 16 km
3	LUN- 8 feb	MAR- 9 feb	MER- 10 feb	GIOV- 11 feb	VEN - 12 feb	SAB - 13 feb	DOM- 14 feb
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	<b>RIPOSO</b>	CL 20'00 + allunghi RLP 5 x 2km RG + 5" REC 2'00	<b>RIPOSO</b>	CL 6km + Allunghi CM 14km ritmo mezza maratona	<b>RIPOSO</b>	LL 20 km da 10/15" + lento Rmezza
4	LUN- 15 feb	MAR- 16 feb	MER- 17 feb	GIOV- 18 feb	VEN - 19 feb	SAB - 20 feb	DOM- 21 feb
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	<b>RIPOSO</b>	CL 20'00 + allunghi RBP 5 x 400mt rec 2'00 CL 1km RBP 5 x 200mt rec 1'30	<b>RIPOSO</b>	CL 6km + allunghi CPR 12km 4km Rlento + 4km Rmedio 4km Rveloce	<b>RIPOSO</b>	MEDIO Rmezza 16 km
5	LUN- 22 feb	MAR- 23 feb	MER- 24 feb	GIOV- 25 feb	VEN - 26 feb	SAB- 27 feb	DOM- 28 feb
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	<b>RIPOSO</b>	CL 10km Allunghi 10 x 100mt	<b>RIPOSO</b>	CL 8km Allunghi 10 x 100mt	<b>RIPOSO</b>	MEZZA MARATONA FUCECCHIO 21km097

## LEGENDA PROGRAMMA ALLENAMENTO MEZZA MARATONA DI FUCECCHIO 28 FEB 2010

Sono evidenziate le ultime 5 settimane di preparazione specifica per preparare la Mezza Maratona di Fucecchio , le settimane prevedono 4 sedute di allenamento se qualcuno ne voglia inserire u'altra si consiglia di inserire corsa lenta con allunghi. I giorni sono suddivisi in un allenamento di scarico con corsa lenta , un allenamento sulle ripetute e interval training, un allenamento di medio o progressivo, e un allenamento della domenica ove si alternano sedute di lungo lento a sedute di allenamento di medio a ritmo mezza maratona. E' da tener presente che le sedute di allenamento devono essere adattate alla propria condizione fisica per informazioni dettagliate e consigli personalizzati vi consiglio di non esitare a contattarmi .

- \* CL: Corsa lenta a un ritmo compreso tra 40/50" + lento del ritmo medio tenuto nei 10km
- \* CM: Corsa media a un ritmo compreso tra 10/30" + lento del ritmo medio tenuto nei 10km
- \* RBP: Ripetute brevi a un ritmo compreso tra 10/30" + veloce del ritmo medio tenuto nei 10km
- \* RMP: Ripetute medie a un ritmo soglia o 5" + veloce del ritmo medio tenuto nei 10km
- \* RLP: Ripetute lunghe a un ritmo da 5"/15" + lento del ritmo medio tenuto nei 10km
- \* Medio a ritmo mezza maratona per imparare a gestire il ritmo in gara
- \* Lungo Lento di durata per consumare + grassi possibile



di Ignazio Antonacci

**Prof Antonacci Ignazio**

**Info: [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)**

**web: [www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)**