

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER CONCLUDERE LA TUA PRIMA MARATONA SENZA OBIETTIVI DI TEMPO E RITMO

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	core stability	3 Km	-	3 Km	core stability	cross-training	3 Km
2	core stability	3 Km	-	4 Km	core stability	cross-training	5 Km
3	core stability	4 Km	-	4 Km	core stability	cross-training	6 Km
4	core stability	4 Km	-	4 Km	core stability	cross-training	6 Km
5	core stability	5 Km	-	6 Km	core stability	5 Km	8 Km
6	core stability	5 Km	-	6 Km	core stability	5 Km	10 Km
7	6 Km	-	5 Km	core stability	6 Km	-	11 Km
8	core stability	5 Km	-	5 Km	core stability	-	13 Km
9	-	6 Km	5 Km *	core stability	6 Km	cross-training	15 Km
10	core stability	6 Km	-	5 Km *	core stability	cross-training	16 Km
11	6 Km	-	5 Km	core stability	6 Km	-	17 Km
12	core stability	5 Km	-	6 Km	core stability	-	10 Km
13	core stability	6 Km	-	6 Km *	core stability	6 Km	19 Km
14	core stability	5 Km	-	6 Km	core stability	-	10 Km
15	6 Km	-	5 Km	core stability	6 Km	-	21,097 Km
16	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	-	12 Km
17	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	25 Km
18	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	cross-training	14 Km
19	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	29 Km
20	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	-	14 Km
21	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	32 Km
22	core stability	5 Km	-	7 Km *	core stability	cross-training	14 Km
23	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	35 Km
24	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	-	18 Km
25	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	36 Km
26	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	cross-training	18 Km
27	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	38 Km
28	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	-	18 Km
29	core stability	6 Km	core stability	7 Km *	6 Km	cross-training	15 Km
30	core stability	6 Km	core stability	5 Km	5 Km	cross-training	MARATONA!

NOTE: Questo programma è dedicato alla preparazione della tua prima Maratona. È studiato per portarti a percorrere 42,195 Km senza particolari obiettivi di tempo o ritmo ma, semplicemente, ti accompagna dalla partenza all'arrivo. Non sono previsti allenamenti sulla velocità ma solo sulla resistenza; soltanto le sessioni che sono indicate dall'asterisco (*) prevedono un Allenamento Progressivo con un costante e leggero aumento della velocità dall'inizio alla fine. Ricorda sempre di fare riscaldamento prima di allenarti e lo stretching dopo. E di fare la visita medica, sempre!