

**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LA MEZZA MARATONA:  
LE TRE SEDUTE DI CORSA**  
<http://www.runnersworlditaly.it/>

settimane	Lavoro 1 Prove ripetute	Lavoro 2 Fondo medio/veloce	Lavoro 3 Corsa lunga
1	10–20 min riscaldamento + 12 x 400 m, rec 1'30" + 10 min defaticamento	3 km corsa facile + 5 km fondo veloce + 1,5 km corsa facile	13 km a ritmo RG + 12 sec/km
2	10–20 min riscaldamento  400 m + 600 m + 800 m + 1.200 m + 800 m + 600 m + 400 m (rec 400 m)  + 10 min defaticamento	8 km fondo medio	14 km a ritmo RG + 12 sec/km
3	10–20 min riscaldamento + 6 x 800 m, rec 1'30"  10 min defaticamento	3 km corsa facile + 5 km fondo veloce + 1,5 km corsa facile	16 km di corsa facile/rilassata
4	10–20 min riscaldamento  1.200 m + 1.000 m + 800 m + 600 m + 400 m + 200 m (rec 200 m)  + 10 min defaticamento	8 km fondo medio	14 km a ritmo RG + 12 sec/km
5	10–20 min riscaldamento + 5 x 1 km, rec 400 m + 10 min defaticamento	1,5 km corsa facile + 5 km fondo veloce + 1,5 km corsa facile	14 km a ritmo RG + 12 sec/km
6	10–20 min riscaldamento + 3 x 1.600 m, rec 1'00" + 10 min defaticamento	10 km corsa lunga	18 km a ritmo RG + 18/20 sec/km

7	10–20 min riscaldamento + 2 x 1.200 m, rec 2'00" + 4 x 800 m, rec 2'00" + 10 min defaticamento	1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile	16 km a ritmo RG + 12 sec/km
8	10–20 min riscaldamento + 6 x 800 m, rec 1'30" + 10 min defaticamento	8 km fondo medio	18 km a ritmo RG + 18/20 sec/km
9	10–20 min riscaldamento + 2 x (6 x 400 m), (rec 1'30"), (rec 2'30" tra le serie) + 10 min defaticamento	1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile	13 km a ritmo RG + 10 sec/km
10	10–20 min riscaldamento 1,5 km (rec 400 m) + 3 km (rec 800 m) + 2 x 800 m (rec 400 m) + 10 min defaticamento	8 km fondo medio	21 km a ritmo RG + 18/20 sec/km
11	10–20 min riscaldamento + 3 x (2 x 1.200), (rec 2'00"), (rec 4'00" tra le serie) + 10 min defaticamento	10 km fondo medio	16 km a ritmo RG + 12 sec/km
12	10–20 min riscaldamento + 1 km + 2 km + 1 km + 1 km (rec 400 m) + 10 min defaticamento	8 km fondo medio	22 km a ritmo RG + 18/20 sec/km
13	10–20 min riscaldamento + 3 x 1.600 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	10 km corsa facile	16 km a ritmo RG + 12 sec/km

14	10–20 min riscaldamento + 10 x 400 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	8 km fondo medio	24 km a ritmo RG + 18/20 sec/km
15	10–20 min riscaldamento + 3 x 2.000 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile + 3 km fondo medio + 1,5 km corsa facile	16 km a ritmo RG + 12 sec/km
16	10–20 min riscaldamento + 2 x 3.000 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	8 km fondo medio	19 km a ritmo RG + 12 sec/km
17	10–20 min riscaldamento + 5 x 1 km, rec 400 m + 10 min defaticamento	3 km corsa facile + 5 km fondo veloce + 1,5 km corsa facile	13 km a ritmo RG + 12 sec/km
18	10–20 min riscaldamento + 6 x 400 m, rec 400 m + 10 min defaticamento	5 km corsa facile	<b>GARA MEZZA MARATONA (21.087 KM)</b>

*rec = il tempo di recupero oppure la distanza di recupero da effettuare al passo o di corsa lenta*

*RG = Ritmo Gara Mezza Maratona (es. Per un corridore che prevede di correre la maratonina a 5'00" al km , girare a un ritmo RG + 12', significa correre a 5'12")*