

## **PROGRAMMA MARATONA DI ROMA 2023**

Il programma si basa su 4 allenamenti settimanali per la durata di circa 10 settimane; i tempi/passi al km andranno personalizzati sulla base delle ultime prestazioni ottenute sui 10km così come potranno esserci dei cambiamenti sui giorni in base alle proprie disponibilità.

### *Esempio pratico per chi corre a 5'/km:*

LENTO a 6'/km - MEDIO a 5'30"/km - VELOCE a 5'/km - CORTO VELOCE a 4'40"/km

Ripetute da 1000m a 4'-4'10"/km - Ripetute da 400m a 3'50"/km – Ripetute da 300m a 3'40"/km

Iniziare ogni allenamento eseguendo un riscaldamento di 20' lentissimo, tranne i lenti e lentissimi, + 5 allunghi di 100m prima delle ripetute dove previste e concluderlo **sempre** con almeno 10' di defaticamento.

- 1 3 km. LENTO +3 km MEDIO + 2 VELOCE
- 2 2 km LENTO+ 5x200 in progressione (recupero 200 camminando)
- 3 1h. LENTO
- 4 3 km LENTO +2 km VELOCE +1 km LENTO + 2 km VELOCE + 2 km LENTO
- 5 RIPOSO
- 6 10 km MEDIO
- 7 1h30' LENTO + 5 allunghi 100m alla fine
- 8 RIPOSO
- 9 10x300 recupero 1' + 2x400 recupero 1'+ 5x500 recupero 1'
- 10 RIPOSO
- 11 12 km MEDIO
- 12 1h30' LENTO oppure 3h30' di camminata
- 13 RIPOSO o camminata
- 14 2h30' LENTO
- 15 RIPOSO
- 16 5 km LENTO + 5 km MEDIO + 5 km VELOCE + 5 allunghi 100m

- 17 RIPOSO o LIBERO
- 18 RIPOSO
- 19 camminata 3h
- 20 Lunghissimo di 25-30km LENTO
- 21 10 km defaticanti LENTISSIMO
- 22 RIPOSO
- 23 20 x 500 VELOCE, recupero 1'
- 24 RIPOSO
- 25 25 km LENTO
- 26 camminata
- 27 10x1000 MEDIO con recupero 2'
- 28 5 km LENTO + 300m VELOCE + 300m VELOCE
- 29 RIPOSO
- 30 20 km MEDIO + 300m VELOCE
- 31 1h. LENTO
- 32 RIPOSO
- 33 2h30' LENTO
- 34 RIPOSO
- 35 1h. LENTO + 300 VELOCE
- 36 5x2000 VELOCE con recupero 500 LENTISSIMO + 3x1000 MEDIO con recupero 300 LENTO
- 37 RIPOSO
- 38 10x500 MEDIO con recupero 500 LENTISSIMO
- 39 RIPOSO
- 40 2h20'-2h40' (abituarsi ad integrare durante l'allenamento)
- 41 RIPOSO
- 42 2x3000 rec 300 camm. + 2x2000 rec 300 camm + 2x1000 rec 300 camm.
- 43 1h LENTISSIMO per recuperare

- 44 RIPOSO
- 45 22-25 km MEDIO
- 46 RIPOSO
- 47 2h-2h30' LENTO
- 48 RIPOSO
- 49 6x3000 MEDIO recupero 500 camminata
- 50 RIPOSO
- 51 1h30' LENTO + 300 VELOCE
- 52 RIPOSO
- 53 30 km MEDIO
- 54 1h30' LENTO
- 55 RIPOSO
- 56 6x5000 LENTO rec. 4'
- 57 RIPOSO
- 58 12x400 rec. 100m camminata
- 59 1h30' LENTO
- 60 4x2000 MEDIO rec 200 camminata
- 61 RIPOSO
- 62 1h LENTO
- 63 30' camminata LENTISSIMO
- 64 RIPOSO
- 65 **MARATONA**

***N.B.- Assumere sali tutti i giorni al termine di ogni allenamento (entro 30')***

per chiarimenti e/o informazioni: Giuliano Di Carlo 3386924385 (whatsapp)