

## QT8-RUN

### Programma mezza maratona – 2-3 lavori a settimana tot. 5 allenamenti

#### Durata: 5 settimane

##### Settimana 1:

giorno 1: 13-15 km lento, percorso piatto

giorno 2: alternato: 3 km risc. + 6x1.000 ritmo gara -10", rec. 400 mt. allegro

giorno 3: 15 km lento con progressione finale

giorno 4: lento rigenerante

sab/dom: progressivo 18 km, partenza lenta, ultimo 5k a ritmo gara mezza maratona

##### Settimana 2:

giorno 1: Corsa 13-15 km lento

giorno 2: Alternato: 5 volte 2' forte 1' piano max 20" differenza al km. + 5 volte 3' forte 2' piano stesso recupero

giorno 3: 14 km lento + progressione finale ultimi 3 km.

Giorno 4: Collinare leggero km 10. Altrimenti 10 km piatto

Sab/dom alternato: 3 km di riscaldamento quindi procedere così: 3km ritmo gara, 1 km lento, da ripetere 3 volte (praticamente 3 volte i 3.000 con 1.000 di recupero), l'importante è NON RALLENTARE TROPPO NEL RECUPERO max 20" al km più lento.

##### Settimana 3:

giorno 1: 14-16 km lento, percorso piatto

giorno 2: ritmi: 4x2.000 a ritmo gara -10" km, rec 2 minuti souplesse

giorno 3: 16 km lento con allunghi finali

giorno 4: lento rigenerante

Sab/dom: 20 km come segue: 8 km in pianura poi giro Cova con progressione dal terzo 1.000 in quota fino alla fine (la progressione finale è su circa 4.5km) 2 km. Defa.

##### Settimana 4:

giorno 1: Lento 16 km.

giorno 2: risc. Poi 3.000 ritmo gara, rec. 3' souplesse, 4x1.000 ritmo gara -10" rec. 2' souplesse

giorno 3: Lento rigenerante 15 km + allunghi

giorno 4: Collinare 10 km.

Sab/dom: risc. 4 km. poi 10.000 in alternato 1.000 forte 1.000 piano 20" al km. Di differenza, defa 2 km.

**Settimana 5:**

giorno 1: Corsa 13-15 km lento con stretching

giorno 2: Ritmi veloci: 12x500 metri veloce, rec 1.30" souplesse

giorno 3: Corsa 13 km lento con leggera progressione finale

Gara.