

| sett. | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|-------|-----------|---------------------------------|-------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| 1 | 40' lenti | riposo | fatlek 1'-1' x 10 | riposo e stretching o massaggio | medio 40' | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | 1h30' |
| 2 | riposo | riposo | 5 x 800 r. 2' | riposo e stretching o massaggio | medio 40' | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | 1h45' |
| 3 | riposo | riposo o 40' lenti + 8 allunghi | fatlek 1'-1' x 10 | riposo e stretching o massaggio | medio 40' | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | gara breve o 6-8 km veloci |
| 4 | riposo | 1h progressiva | 6 x 1000 r. 2' | riposo e stretching o massaggio | medio 40' | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | 2h |
| 5 | riposo | riposo o 40' lenti + 8 allunghi | fatlek 1'-1' x 12 | riposo e stretching o massaggio | medio 40' | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | gara breve o 6-8 km veloci |
| 6 | riposo | 1h progressiva | 3 x 2000 r. 4' | riposo e stretching o massaggio | medio 40' | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | 2h20 |
| 7 | riposo | riposo o 40' lenti + 8 allunghi | fatlek 1'-1' x 14 | riposo e stretching o massaggio | medio 40' | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | gara breve o 6-8 km veloci |
| 8 | riposo | 1h progressiva | 2 x 3000 r.5' | riposo e stretching o massaggio | medio 20' | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | 2h40 |
| 9 | riposo | riposo o 40' lenti + 8 allunghi | 40' lenti | fatlek 1'-1' x 16 | riposo e stretching o massaggio | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | gara breve o 6-8 km veloci |
| 10 | riposo | 1h progressiva | 2 x 4000 r.5' | riposo e stretching o massaggio | medio 20' | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | 2h50 |
| 11 | riposo | riposo o 40' lenti + 8 allunghi | 1h lento | fatlek 1'-1' x 18 | riposo e stretching o massaggio | medio 40' | gara breve o 6-8 km veloci |
| 12 | riposo | 1h progressiva | 2 x 5000 r.5' | riposo e stretching o massaggio | medio 40' | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | 2h |
| 13 | riposo | riposo o 40' lenti + 8 allunghi | fatlek 1'-1' x 20 | riposo e stretching o massaggio | medio 40' | riposo o 40' lenti + 5 allunghi | gara breve o 6-8 km veloci |
| 14 | riposo | 50' lenti | 3 x 1000 r. 3' | 40' lenti | riposo | 15' lenti | garda lake marathon |

FARTLEK: riscaldamento di 20'. si corre 1' forte, 1' medio x il numero di ripetizioni scritto in tabella.

RIPETUTE: calcolate il tempo con cui dovete correrle visitando il sito www.bresciachecorre.it

LUNGO: correte su percorso ondulato, misto asfalto-sterrato, attenzione alla disidratazione! integrare con acqua.

Nel pasto prima degli allenamenti è preferibile consumare carboidrati a basso indice glicemico (verdura, frutta, legumi, yogurt), mentre dopo gli allenamenti è consigliabile ad alto indice glicemico (pasta, pane, patate).

Se vi infortunate **NON** proseguite con gli allenamenti, consultare il parere di uno specialista, una semplice contrattura non curata può trasformarsi in stiramento o strappo.

Scegliete un paio di scarpe adeguate (A3) ed utilizzatele solo per gli allenamenti di corsa.

Un'alimentazione sana ed equilibrata può sensibilmente giovare ai vostri allenamenti ed alla vostra salute, rivolgetevi ad un dietologo di fiducia per un corretto regime alimentare.

N.B. Questa tabella di allenamento è una proposta adatta ad un corridore medio, che corre regolarmente 3,4 giorni alla settimana da almeno 1 anno e gode di buona salute. Prima dell'inizio del programma è consigliabile eseguire una visita medica con elettrocardiogramma sotto sforzo e un'analisi del sangue

Per sapere con esattezza il vostro ritmo maratona e impostare gli allenamenti nel modo più adeguato, consiglio di eseguire dei test di valutazione funzionale.

Visita il sito: www.gardatrainer.it