

Running – Programma di allenamento in 10 settimane: Mezza maratona

Dopo un lungo e intenso allenamento alla resistenza arriva il momento di affrontare una vera corsa, una mezza maratona per esempio. Ma, attenzione: la mezza maratona è una gara da non sottovalutare per impegno agonistico. Per portare a termine i ventuno chilometri senza sofferenze e postumi sgraditi, occorre allenarsi con metodo.

Un approccio promettente è il seguente:

- Partecipare soltanto se si è in perfetta forma fisica e dopo un allenamento costante. Bisogna saper correre per 60-75 minuti senza interruzioni. A seconda delle condizioni fisiche si impiega da un'ora e mezza a due ore per concludere una mezza maratona. Un impegno fisico che va affrontato solamente se si è in salute e perfettamente allenati.
- Per prepararsi seriamente alla mezza maratona occorrono almeno dieci settimane.
- Il programma va conformato alle necessità individuali. Il nostro è soltanto una proposta.
- I tempi indicati (settimane 4 e 8) sono calcolati per una mezza maratona di due ore. Se si impiega di più o di meno a correre la mezza maratona, occorre adattare i tempi proposti.

Settimana 1 Inizia il conteggio alla rovescia

Lunedì

Martedì 60 min di corsa di resisetenza base
20 min di esercizi di rafforzamento e stretching

Mercoledì

Giovedì 20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa
15 min di corsa di resisetenza base
5x2 min di corsa veloce con il gioco di velocità con 2 min di corsa lenta
15 min di corsa di resisetenza base

Venerdì 30 min di ginnastica per piedi e stretching

Sabato

Domenica 75 min di corsa di resisetenza base

Settimana 2 Aumentare l'intensità dell'allenamento

Lunedì

Martedì 60 min di corsa di resisetenza base
20 min di esercizi di rafforzamento e stretching

Settimana 2 Aumentare l'intensità dell'allenamento

Mercoledì

Giovedì 20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa
50 min di corsa di resipienza base/media su terreno collinoso alternando il ritmo

Venerdì 30 min di ginnastica per piedi e stretching

Sabato

Domenica 90 min di corsa di resipienza base, testare l'alimentazione per la gara

Settimana 3 Variare la velocità

Lunedì

Martedì 60 min di corsa di resipienza base
20 min di esercizi di rafforzamento e stretching

Mercoledì

Giovedì 20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa

Venerdì 30 min di ginnastica per piedi e stretching

Sabato

Domenica Testare il ritmo di gara: 75 min di corsa di resipienza base (suddivisi in 55 min base, 15 min medie, 5 min base)

Settimana 4 Test per la gara

Lunedì

Martedì 60 min di corsa di resipienza base
20 min di esercizi di rafforzamento e stretching

Mercoledì

Giovedì 20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa
45 min di corsa di resipienza base

Venerdì 30 min di ginnastica per piedi e stretching

Sabato

Domenica Gara: 10 chilometri o 10 miglia (=16 chilometri)
obiettivo: tempo impiegato per 10 chilometri: ca. 55 min
obiettivo: tempo impiegato per 10 miglia: ca. 90 min

Settimana 5 Arrivare alla gara con entusiasmo

Lunedì

Martedì 45 min di corsa di resisetenza base
20 min di esercizi di rafforzamento e stretching

Mercoledì

Giovedì 20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa
15 min di corsa di resisetenza base
3×7 min di corsa veloce con gioco di velocità con 2 min corsa lenta
15 min di corsa di resisetenza base

Venerdì 30 min di ginnastica per piedi e stretching

Sabato

Domenica 80 min di corsa di resisetenza base

Settimana 6 Aumentare l'intensità dell'allenamento

Lunedì

Martedì 60 min di corsa di resisetenza base
20 min di esercizi di rafforzamento e stretching

Mercoledì

Giovedì 20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa
50 min di corsa di resisetenza base/media su terreno collinoso alternando il ritmo

Venerdì 30 min di ginnastica per piedi e stretching

Sabato

Domenica 100 min di corsa di resisetenza base

Settimana 7 Allenamento di due ore per aumentare la fiducia in se stessi

Lunedì

Martedì 60 min di corsa di resisetenza base
20 min di esercizi di rafforzamento e stretching

Mercoledì

Giovedì 20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa
15 min di corsa di resisetenza base
2×7 min di corsa veloce con gioco di velocità con 1 minuto di corsa lenta
15 min di corsa di resisetenza base

Settimana 7 **Allenamento di due ore per aumentare la fiducia in se stessi**

Venerdì 30 min di ginnastica per piedi e stretching

Sabato

Domenica 120 mi di corsa di resistenza base per acquistare fiducia nella propria capacità di riuscire a correre due ore senza interruzioni

Settimana 8 **Trovare il giusto ritmo per la mezza maratona**

Lunedì

Martedì 45 min di corsa di resistenza base
20 min di esercizi di rafforzamento e stretching

Mercoledì

Giovedì 20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa
15 min di corsa di resistenza base
5x2 min di gioco di velocità con corsa veloce con 2 min di corsa lenta
15 min di corsa di resistenza base

Venerdì 30 min di ginnastica per piedi e stretching

Sabato

Domenica Corsa di riscaldamento come nella giornata di gara, quindi,
20 min in 5 min 50 sec al km
20 min in 5 min 40 sec al km
20 min in 5 min 30 sec al km
10 min corsa di resistenza base

Settimana 9 **La calma prima della tempesta**

Lunedì

Martedì 45 min di corsa di resistenza base
20 min di esercizi di rafforzamento e stretching

Mercoledì

Giovedì 20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa
15 min di corsa di resistenza base
15 min di corsa di resistenza veloce
15 min di corsa di resistenza base

Venerdì

Sabato

Settimana 9 La calma prima della tempesta

Domenica 75 min di corsa di resisetenza base

Settimana 10 Arrivare alla mezza maratona preparati ed entusiasti

Lunedì

Martedì 45 min di corsa di resisetenza base,
20 min di esercizi di rafforzamento e stretching

Mercoledì

Giovedì 20 min di corsa di riscaldamento con ABC della corsa,
30 min di corsa di resisetenza base,

Venerdì 30 min di ginnastica per piedi e stretching

Sabato

Domenica mezza maratona, obiettivo: correre in 2 ore

Fonte: swiss athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO