

Rimini Marathon 42.195 km

Il programma proposto è consigliato a coloro che hanno già maturato esperienza sulla distanza della mezza maratona, a coloro che si affacciano per la prima volta alla distanza regina, a coloro che cercano un metodo di allenamento dinamico, a coloro che non hanno troppo tempo.

Settimana	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Domenica
1 Inizio 6/02/2017	FL 12 km	Ripetute Miste: 3000 mt + 1000 mt + 2000 mt + 800 mt Rec 1000 mt tra le ripetute	FP 12 km	Lungo lento 24 km
2	FL 10 km	Ripetute Medie: 3 x 2000 mt Rec 1000 mt + 3 x 1000 mt Rec 1000 mt	FP 10 Km	Fondo Progressivo 15 km
3	FL 8 km	Ripetute Brevi: 4 x 800 mt Rec 400 mt + 4 x 400 mt Rec 400 mt	FL 7 km	Lungo Progressivo 30 km
4	FL 12 km	Ripetute Medie: 4 x 2000 mt Rec 1000 mt	FP 12 km	Ritmo Maratona 21 km
5	FP 12 km	Ripetute Medie: 2 x 3000 mt Rec 1000 mt + 2 x 2000 mt Rec 400 mt	FP 13 km	Lungo Progressivo 36 km
6	FP 8 km	Ripetute Brevi: 5 x 1000 mt Rec 500 mt	FL 7 km	Ritmo Maratona 15 km
7	FP 10 km	Ripetute Medie: 3 x 3000 mt Rec 1000 mt	FP 12 km	Ritmo Maratona 25 km
8	FL 10 km	Ripetute Miste: 5000 mt + 3000 mt + 2000 mt Rec 1000 mt tra le ripetute	FL 10 km	Lungo Progressivo 36 km
9	FP 8 km	Ripetute Medie: 3 x 2000 mt Rec 400 mt	FL 7 km	Ritmo Maratona 22/23 km
10	FL 10 km	Ripetute Lunghe: 5 x 2000 mt Rec 1000 mt	FP 12 km	Fondo Progressivo 21 km
11	FL 12 km	Ripetute Miste: 3000 mt + 2000 mt + 1000 mt Rec 1000 mt tra le ripetute	FL 10 km	Ritmo Maratona 12/13 km
12	FP 8 km	FL 8 km	FL 5 km	30 APRILE 2017 Rimini Marathon 42.195 KM

LEGENDA

- FL = Fondo Lento (Grossolanamente 40" più lento del ritmo mezza maratona)
- FP = Fondo Progressivo (Viene interpretato correndo i due terzi del chilometraggio al ritmo del FL, il restante chilometraggio al ritmo del FM)
- FM = Fondo Medio (Grossolanamente 15" più lento del ritmo mezza maratona)
- Rec = Recupero (Salvo casi specifici si svolge al ritmo del FL)
- Ritmo Maratona (Grossolanamente 20" più lento del ritmo mezza maratona)
- Ripetute Brevi (Grossolanamente 20" più lento del ritmo mezza maratona)
- Ripetute Medie (Grossolanamente 10" più lento del ritmo mezza maratona)
- Ripetute Lunghe (Ritmo mezza maratona)

Tutti gli allenamenti ed in particolar modo quelli della seconda seduta, sono preceduti da esercizi di riscaldamento ed esercizi di stretching, successivamente seguiti da opportuno defaticamento.