

Tabella per Correre la Maratona sotto le 5 Ore

Pace media obiettivo: 7:06 min/km.

Settimana	Lunedì (Riposo)	Martedì (Ripetute)	Mercoledì (Lento)	Giovedì (Cross- training)	Venerdì (Progressivo)	Sabato (Lungo)	Domenica (Recupero attivo)
1-4	Riposo	4x400m (6:50/km)	6-8 km (7:30/km)	30' bici o yoga	8 km (7:30 → 6:50/km)	10-14 km	4-6 km corsa lenta
5-8	Riposo	5x600m (6:40/km)	8-10 km (7:20/km)	40' nuoto o camminata veloce	10 km (7:20 → 6:40/km)	16-20 km	6-8 km corsa lenta
9-12	Riposo	6x800m (6:30/km)	10-12 km (7:10/km)	50' cross-training	12 km (7:10 → 6:30/km)	22-28 km	8-10 km corsa lenta
13-16	Scarico	4x400m (6:40/km)	6-8 km (7:20/km)	20-30' di stretching	8 km (7:10/km)	12-18 km	4-6 km corsa lenta

Tabella per Correre la Maratona sotto le 4 Ore e Mezza

Pace media obiettivo: 6:24 min/km.

Settimana	Lunedì (Riposo)	Martedì (Ripetute)	Mercoledì (Lento)	Giovedì (Cross- training)	Venerdì (Progressivo)	Sabato (Lungo)	Domenica (Recupero attivo)
1-4	Riposo	4x800m (6:10/km)	8-10 km (6:50/km)	30' bici o pilates	10 km (6:50 → 6:10/km)	14-18 km	6-8 km corsa lenta
5-8	Riposo	5×1 km (6:00/km)	10-12 km (6:40/km)	40' nuoto o camminata veloce	12 km (6:40 → 6:00/km)	20-24 km	8-10 km corsa lenta
9-12	Riposo	6×1 km (5:50/km)	12-14 km (6:30/km)	50' cross-training	14 km (6:30 → 5:50/km)	26-32 km	10-12 km corsa lenta
13-16	Scarico	4x800m (6:10/km)	8-10 km (6:40/km)	20-30' stretching o yoga	10 km (6:30/km)	14-18 km	6-8 km corsa lenta

Tabella per Correre la Maratona sotto le 4 Ore

Pace media obiettivo: 5:41 min/km.

Settimana	Lunedì (Riposo)	Martedì (Ripetute)	Mercoledì (Lento)	Giovedì (Riposo o cross-training)	Venerdì (Progressivo)	Sabato (Lungo)	Domenica (Recupero attivo)
1-4	Riposo	5x800m (5:20/km)	8 km (6:00/km)	30' bici	10 km (6:00 → 5:30/km)	15 km	6 km a ritmo lento
5-8	Riposo	6×1 km (5:10/km)	10 km (5:50/km)	Yoga o nuoto	12 km (6:00 → 5:20/km)	20 km	8 km a ritmo lento
9-12	Riposo	8×1 km (5:00/km)	12 km (5:50/km)	Riposo	14 km (5:50 → 5:10/km)	30 km	10 km recupero attivo
13-16	Scarico	4×1 km (5:00/km)	8 km (6:00/km)	20' corsa lenta	10 km (5:40/km)	15 km	6 km recupero attivo

Tabella per Correre la Maratona sotto le 3 Ore e Mezza

Pace media obiettivo: 4:58 min/km.

Settimana	Lunedì (Riposo)	Martedì (Ripetute)	Mercoledì (Lento)	Giovedì (Salite)	Venerdì (Progressivo)	Sabato (Lungo)	Domenica (Recupero attivo)
1-4	Riposo	8x400m (4:30/km)	10 km (5:30/km)	8x200m salita	12 km (5:20 → 4:50/km)	20 km	8 km a ritmo lento
5-8	Riposo	6x1 km (4:40/km)	12 km (5:20/km)	10x200m salita	14 km (5:30 → 4:50/km)	25 km	10 km recupero attivo
9-12	Riposo	8x1 km (4:30/km)	14 km (5:10/km)	12x200m salita	16 km (5:10 → 4:40/km)	32 km	12 km a ritmo lento
13-16	Scarico	4x1 km (4:30/km)	8 km (5:30/km)	6x200m salita	10 km (5:00/km)	18 km	6 km recupero attivo

Tabella per Correre la Maratona sotto le 3 Ore

Pace media obiettivo: 4:16 min/km.

Settimana	Lunedì (Riposo)	Martedì (Ripetute)	Mercoledì (Lento)	Giovedì (Fartlek)	Venerdì (Progressivo)	Sabato (Lungo)	Domenica (Recupero attivo)
1-4	Riposo	6x1 km (4:00/km)	12 km (4:50/km)	8 km variazioni	16 km (4:50 → 4:20/km)	25 km	10 km recupero attivo
5-8	Riposo	8x1 km (4:00/km)	14 km (4:40/km)	10 km variazioni	18 km (4:40 → 4:10/km)	30 km	12 km recupero attivo
9-12	Riposo	10x1 km (3:50/km)	16 km (4:30/km)	12 km variazioni	20 km (4:30 → 4:00/km)	35 km	14 km recupero attivo
13-16	Scarico	4x1 km (3:50/km)	10 km (4:50/km)	6 km variazioni	12 km (4:20/km)	20 km	8 km recupero attivo

Tabella per Correre la Maratona sotto le 2 Ore e Mezza

Pace media obiettivo: 3:33 min/km.

Settimana	Lunedì (Riposo)	Martedì (Ripetute)	Mercoledì (Lento)	Giovedì (Soglia)	Venerdì (Progressivo)	Sabato (Lungo)	Domenica (Recupero attivo)
1-4	Riposo	8x1 km (3:30/km)	14 km (4:00/km)	10 km (3:40/km)	20 km (3:50 → 3:30/km)	28 km	12 km a ritmo lento
5-8	Riposo	10x1 km (3:30/km)	16 km (3:50/km)	12 km (3:35/km)	24 km (3:50 → 3:30/km)	35 km	14 km recupero attivo
9-12	Riposo	12x1 km (3:20/km)	18 km (3:45/km)	14 km (3:30/km)	28 km (3:40 → 3:25/km)	40 km	16 km recupero attivo
13-16	Scarico	6x1 km (3:20/km)	10 km (4:00/km)	8 km soglia	16 km (3:40/km)	20 km	10 km recupero attivo

