

Tabella per correre la mezza maratona in 2 ore e mezza

Target ritmo gara: 7:00/km

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1-4	Riposo	5 km lenti	Riposo	5 km lenti	Riposo	Progressivi (6 km: 2 lenti + 4 medi)	Lungo 8-10 km
5-8	Riposo	Ripetute 4x800m	Riposo	6 km lenti	Riposo	Fartlek (1 km forte/ 1 km lento x 3)	Lungo 12-14 km
9-12	Riposo	6 km Ritmo gara	Riposo	7 km lenti	Riposo	Progressivi (8 km)	Lungo 16-18 km

Tabella per correre la mezza maratona in 2 ore e 15 minuti

Target ritmo gara: 6:24/km

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1-4	Riposo	6 km lenti	Riposo	6 km Ritmo gara	Riposo	Progressivi (8 km)	Lungo 10-12 km
5-8	Riposo	Ripetute 5x1000m	Riposo	8 km Ritmo gara	Riposo	Fartlek (1 km forte/ 1 km lento x 4)	Lungo 14-16 km
9-12	Riposo	8 km Ritmo gara	Riposo	8 km Ritmo gara	Riposo	Progressivi (10 km)	Lungo 18-20 km

Tabella per correre la mezza maratona in 2 ore

Target ritmo gara: 5:41/km

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1-4	Riposo	7 km lenti	Riposo	Ripetute 6x800m	Riposo	Progressivi (8 km)	Lungo 12-14 km
5-8	Riposo	8 km Ritmo gara	Riposo	Fartlek (2 km forte/ 1 km lento x 3)	Riposo	Progressivi (10 km)	Lungo 16-18 km
9-12	Riposo	8 km Ritmo gara	Riposo	10 km lenti	Riposo	Progressivi (12 km)	Lungo 18-20 km

Tabella per correre la mezza maratona in 1 ora e 45 minuti

Target ritmo gara: 5:00/km

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1-4	Riposo	8 km lenti	Riposo	Ripetute 8x800m	Riposo	Progressivi (10 km)	Lungo 14-16 km
5-8	Riposo	10 km Ritmo gara	Riposo	Fartlek (2 km forte/ 1 km lento x 4)	Riposo	Progressivi (12 km)	Lungo 18-20 km
9-12	Riposo	10 km Ritmo gara	Riposo	10 km lenti	Riposo	Progressivi (14 km)	Lungo 20-22 km

Tabella per correre la mezza maratona in 1 ora e 30 minuti

Target ritmo gara: 4:15/km

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1-4	Riposo	10 km lenti	Riposo	Ripetute 10x800m	Riposo	Progressivi (12 km)	Lungo 16-18 km
5-8	Riposo	12 km Ritmo gara	Riposo	Fartlek (3 km forte/ 1 km lento x 3)	Riposo	Progressivi (14 km)	Lungo 18-20 km
9-12	Riposo	12 km Ritmo gara	Riposo	12 km lenti	Riposo	Progressivi (16 km)	Lungo 20-22 km