

Mezza maratona in 3 mesi

Presupposto: riuscire a fare jogging per 10 km. Importante: prima di aumentare la quantità e l'intensità del training, incrementare il numero di unità di allenamento.

Introdurre un allenamento tecnico ([informazioni sulla tecnica di corsa](#)) prima di ogni unità di corsa. Ascoltare il proprio corpo: è meglio saltare un allenamento una volta ogni tanto anziché sottoporvisi a tutti i costi.

	1. giorno	2. giorno	3. giorno	4. giorno	5. giorno	Fine settimana (6. + 7. giorno)
1. settimana	Pausa	 Allenamento a intervalli 5 x 400 m	 Salto della corda &  Core training	 8 km	Pausa	 12 km
2. settimana	Pausa	 Allenamento a intervalli 4 x 800 m	 Salto della corda &  Core training	 10 km	Pausa	 14 km
3. settimana	Pausa	 Corsa a ritmo costante 8 km	 Salto della corda &  Core training	 12 km	Pausa	 16 km
4. settimana	Pausa	 Allenamento a intervalli 6 x 800 m	 Salto della corda &  Core training	 10 km	Pausa	 10 km
5. settimana	Pausa	 Corsa a ritmo costante 10 km	 Salto della corda &  Core training	 8 km	Pausa	 14 km
6. settimana	Pausa	 Fartlek 12 km	 Salto della corda &  Core training	 10 km	Pausa	 16 km
7. settimana	Pausa	 Allenamento a intervalli 6 x 1000 m	 Salto della corda &  Core training	 12 km	Pausa	 18 km
8. settimana	Pausa	 Allenamento a intervalli 3 x 2000 m	 Salto della corda &  Core training	 8 km	Pausa	 12 km

Mezza maratona in 3 mesi

Presupposto: riuscire a fare jogging per 10 km. Importante: prima di aumentare la quantità e l'intensità del training, incrementare il numero di unità di allenamento.

Introdurre un allenamento tecnico ([informazioni sulla tecnica di corsa](#)) prima di ogni unità di corsa. Ascoltare il proprio corpo: è meglio saltare un allenamento una volta ogni tanto anziché sottoporvisi a tutti i costi.

	1. giorno	2. giorno	3. giorno	4. giorno	5. giorno	Fine settimana (6. + 7. giorno)
9. settimana	Pausa	 Corsa a ritmo costante 12 km	 Salto della corda &  Core training	 10 km	Pausa	 16 km
10. settimana	Pausa	 Fartlek per 14 km	 Salto della corda &  Core training	 12 km	Pausa	 18 km
11. settimana	Pausa	 Allenamento a intervalli 3 x 2000 m	 Salto della corda &  Core training	 8 km	Pausa	 20 km
12. settimana	Pausa	 Allenamento a intervalli 4 x 2000 m	 Salto della corda &  Core training	 10 km	Pausa	 16 km a ritmo gara
13. settimana	Pausa	 Allenamento a intervalli 3 x 3000 m	 Salto della corda &  Core training	 12 km	Pausa	 18 km con aumento d'intensità finale
14. settimana	Pausa	 12 km di corsa di resistenza leggera	 Salto della corda &  Core training	 8 km	Pausa	 21 km 

Fartlek = allenamento del ritmo senza regole (si variano diverse velocità, più o meno sostenute, a seconda di motivazione, voglia e profilo del percorso.)

Allenamento a intervalli = intervalli di livelli d'intensità tra 4 e 5, alternati a 400 m di corsa leggera o camminata.

 5: intervalli intensi: allenamento d'intensità molto elevata, che può essere sostenuto solo per breve tempo.

 4: fartlek intenso, corsa a ritmo costante e a ritmo gara: allenamento impegnativo, il ritmo può essere sostenuto solo per una durata e una distanza limitate.

 3: corsa di resistenza media e gioco di velocità: ritmo di corsa solitamente sostenuto nel jogging. Lo sforzo è percepibile.

 2: corsa di resistenza leggera: ritmo lento, è ancora possibile parlare senza problemi.

 1: ritmo molto piacevole, preferibile terreno pianeggiante.

 = allenamento per la corsa  = [salto della corda \(mostra info\)](#)  = [core training \(mostra info\)](#)