

Maratona in 3 mesi

Presupposto: si riesce a fare jogging per 20 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 4 x 1000 m	 Salto della corda &  Core training	 12 km	Pausa	 22 km
2. settimana	Pausa	 Allenamento a ritmo intermittente 1 km / 1 km 	 Salto della corda &  Core training	 13 km	Pausa	 24 km
3. settimana	Pausa	 10 km	 Salto della corda &  Core training	 13 km	Pausa	 26 km
4. settimana	Pausa	 Corsa a ritmo costante 12 km	 Salto della corda &  Core training	 20 km	Pausa	 28 km
5. settimana	Pausa	 Fartlek per 12 km	 Salto della corda &  Core training	 14 km	Pausa	 18 km
6. settimana	Pausa	 Allenamento a intervalli 3 x 2000 m	 Salto della corda &  Core training	 17 km	Pausa	 26 km
7. settimana	Pausa	 Allenamento a ritmo intermittente 2 km / 1 km 	 Salto della corda &  Core training	 19 km	Pausa	 28 km
8. settimana	Pausa	 Corsa a ritmo costante 14 km	 Salto della corda &  Core training	 21 km	Pausa	 30 km

Maratona in 3 mesi

Presupposto: si riesce a fare jogging per 20 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	Fartlek per 14 km	Salto della corda & Core training	12 km	Pausa	20 km
10. settimana	Pausa	Allenamento a intervalli 4 x 2000 m	Salto della corda & Core training	10 km	Pausa	30 km a ritmo gara
11. settimana	Pausa	Allenamento a ritmo intermittente 2 km / 1 km 5x	Salto della corda & Core training	18 km	Pausa	24 km con aumento d'intensità finale
12. settimana	Pausa	Allenamento a intervalli 3 x 3000 m	Salto della corda & Core training	12 km	Pausa	22 km corsa di resistenza con aumento d'intensità
13. settimana	Pausa	16 km	Salto della corda & Core training	8 km	Pausa	42 km

Allenamento a ritmo intermittente = ad es. 1 km a ritmo sostenuto, 1 km a velocità media

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](#))