1° Periodo specifico dal 14 Dic al 10 Gen 2010							
1	LUN- 14 dic	MAR- 15 dic	MER- 16 dic	GIOV- 17 dic	VEN - 18 dic	SAB - 19 dic	DOM- 20 dic
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 20'00 + allunghi RMP 10 x 1km RG REC 2'00	**RIPOSO**	CL 6km + Allunghi CM 14km ritmo 30/20" + lento RG	**RIPOSO**	LL 30km da 50/60" + lento RG
2	LUN- 21 dic	MAR- 22 dic	MER- 23 dic	GIOV- 24 dic	VEN - 25 dic	SAB - 26 dic	DOM- 27 dic
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 20'00 + allunghi RBP 5 x 500mt rec 2'00 CL 1km RBP 5 x 300mt rec 2'00	**RIPOSO**	CL 6km + allunghi CPR 12km incremento del ritmo ogni 4km	**RIPOSO**	MEDIO Rmaratona 18km
3	LUN- 28 dic	MAR- 29 dic	MER- 30 dic	GIOV- 31 dic	VEN - 1 gen	SAB- 2 gen	DOM- 3 gen
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 20'00 + allunghi RLP 5 x 2km RG + 5" REC 2'00	**RIPOSO**	CL 6km + Allunghi CM 14km ritmo 30/20" + lento RG	**RIPOSO**	LL 32 km da 50/60" + lento RG
4	LUN- 4 gen	MAR- 5 gen	MER- 6 gen	GIOV- 7 gen	VEN - 8 gen	SAB- 9 gen	DOM- 10 gen
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	MEDIO Rmaratona 21 km

2° Periodo specifico dal 11 GEN al 7 FEB 2010							
5	LUN- 11 gen	MAR- 12 gen	MER- 13 gen	GIOV- 14 gen	VEN - 15 gen	SAB - 16 gen	DOM- 17 gen
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 20'00 + allunghi RLP 4 x 3km RG + 5/10 " REC 3'00	**RIPOSO**	CL 8km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	LSpecifico 34 10Km 50" + Lento RG 24 km Ritmo Maratona
6	LUN- 18 gen	MAR- 19 gen	MER- 20 gen	GIOV- 21 gen	VEN - 22 gen	SAB - 23 gen	DOM- 24 gen
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 20'00 + allunghi RBP 5 x 400mt rec 2'00 CL 1km RBP 5 x 200mt rec 1'30	**RIPOSO**	CL 8km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	Gara Mezza Maratona ritmo maratona
7	LUN- 25 gen	MAR- 26 gen	MER- 27 gen	GIOV- 28 gen	VEN - 29 gen	SAB- 30 gen	DOM- 31 gen
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 20'00 + allunghi RLP 2 x 4km Rmaratona Rec CL 1km	**RIPOSO**	CL 8km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 20'00 + Allunghi **Gara 10km** oppure corto veloce 10km
8	LUN- 1 feb	MAR- 2 feb	MER- 3 feb	GIOV- 4 feb	VEN - 5 feb	SAB- 6 feb	DOM- 7 feb
	CL 10km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 8km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 6km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	Medio 21km a ritmo maratona

3° Periodo Specifico dal 8 feb al 7 marzo 2010							
9	LUN- 8feb	MAR- 9 feb	MER- 10 Feb	GIOV- 11 feb	VEN - 12 feb	SAB - 13 feb	DOM- 14 feb
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 20'00 + allunghi RLP 3 x 5km Rmaratona" REC 3'00	**RIPOSO**	CL 8km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	LSpecifico 36/38 km 10Km 50" + Lento RG 26/28km Ritmo Maratona
10	LUN- 15 feb	MAR- 16 feb	MER- 17 feb	GIOV- 18 feb	VEN - 19 feb	SAB - 20 feb	DOM- 21 feb
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 20'00 + allunghi RBP 5 x 600mt rec 2'00 CL 1km RBP 5 x 300mt rec 1'30	**RIPOSO**	CL 8km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	Gara Mezza Maratona ritmo maratona
11	LUN- 22 feb	MAR- 23 feb	MER- 24 feb	GIOV- 25 feb	VEN - 26 feb	SAB- 27 feb	DOM- 28 feb
	CL 12km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 20'00 + allunghi RLP 2 x 6km Rmaratona Rec CL 1km	**RIPOSO**	CL 8km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 20'00 + Allunghi **Gara 10km** oppure corto veloce 10km
12	LUN- 1 mar	MAR- 2 mar	MER- 3 mar	GIOV- 4 mar	VEN - 5 mar	SAB- 6 mar	DOM- 7 mar
	CL 10km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 8km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	CL 6km Allunghi 10 x 100mt	**RIPOSO**	Placentia Marathon **42Km195mt**

LEGENDA PROGRAMMA ALLENAMENTO MARATONA DI PIACENZA 7 MARZO 2010

Sono evidenziate 12 settimane di preparazione specifica per preparare la Maratona di Piancenza del 7 Marzo 2010, il programma prevede 3 settimane di carico 1 settimane di scarico, sono previsti 4 allenamenti a settimana , alternando diversi mezzi di allenamento. Tenete presente che la tabella allenamento è : generalizzata quindi si consiglia di adattarla alla propria condizione fisica del momento e all'allenamento svolto fin ora. Per ulteriori chiarimento e dettagli del programma non esitate a contattarmi personalmente .

* CL: Corsa lenta a un ritmo compreso tra 40/50" + lento del ritmo medio tenuto nei 10km
* CM: Corsa media a un ritmo compreso tra 20/30" + lento del ritmo medio tenuto nei 10km
* RBP: Ripetute brevi a un ritmo compreso tra 10/30" + veloce del ritmo medio tenuto nei 10km
* RMP: Ripetute medie a un ritmo soglia o 5" + veloce del ritmo medio tenuto nei 10km
* RLP: Ripetute lunghe a un ritmo da 5"/15" + lento del ritmo medio tenuto nei 10km
* Medio a ritmo maratona per imparare a gestire il ritmo in gara
* Lungo Lento di durata per consumare + grassi possibilie
* Lungo Specifico gestendo una buona parte a ritmo maratona

RUNNING ZEN CORRI VERSO IL BENESSERE

di Ignazio Antonacci

Prof Antonacci Ignazio
Info: ignazioantonacci@runningzen.it
cell 3389803260
web: www.runningzen.it