



di Ignazio Antonacci

Programma Allenamento Generalizzato Maratona Piacenza a Staffetta

Premessa

Questo programma è adatto per podisti che hanno svolto delle gare di 10km, eventualmente hanno corso anche delle Mezza Maratona e hanno Voglia di cimentarsi per divertirsi nella prima Maratona a Staffetta, e quindi correrla a con l'obiettivo di arrivare al traguardo soddisfatti senza stress di tempo finale. Il programma è suddiviso su 4 giorni di allenamento e riguarda 3 mesi di preparazione generalizzata per raggiungere questo obiettivo. Bisogna tenere presente che le tabelle sono generalizzate ed è giusto che si adattano ritmo e intensità alla propria condizione di base. Se necessiti di una **Consulenza Personalizzata Running Program** non ti resta che contattarmi.

LEGENDA PROGRAMMA

LL: Lungo lento , ritmo di 40/50" più lento del ritmo gara sui 10km, il respiro è gestibile e regolare.

CL: Corsa lenta, ritmo lento e costante con respiro gestibile e regolare. (Ritmo da 40/50" + Lento del RG 10km)

CM: Corsa media, ritmo medio e costante con respirazione impegnata. (Ritmo da 20/30" + Lento del RG 10km)

CPR: Corsa progressiva, di frazione in frazione, iniziando da un ritmo lento, poi medio e infine veloce. (Ritmo da 40/5"+ Lento del RG 10km)

GR: gara breve o corto veloce al ritmo di soglia anaerobica , respiro molto impegnato. (Ritmo Gara 10km)

TEST MARATONA: allenamento da gestire a mò di frazioni a staffetta con ritmi e cambi stabiliti nella gara di Piacenza

www.runningzen.net - ignazioantonacci@runningzen.it - info 3389803260