

	MEZZA MARATONA ROMA OSTIA ESORDIENTE			
1	1°	2°	3°	4°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RMP 5 x 1km RG 10km rec 4'00	CL 15'00 + allunghi CM 40'00 a sensazione intensità media	LL 11km collinare a sensazione
2	1°	2°	3°	4°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 2' veloce + 2' lento	CL 15'00 + allunghi RBSalita 6 x 100mt Rec discesa CL 15'00 + allunghi	CL 15'00 + allunghi CPR 9km incremento di ritmo ogni 3km	Medio pianura 8km
3	1°	2°	3°	4°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	CL 15'00 + allunghi RMP 6 x 1km RG 10km rec 4'00	CL 15'00 + allunghi CM 45'00 a sensazione intensità media	LL 13km collinare a sensazione
4	1°	2°	3°	4°
	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 2' veloce + 2' lento	CL 15'00 + allunghi RBSalita 6 x 200mt Rec discesa CL 15'00 + allunghi	CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento	Medio pianura 10 km

### NOTE PROGRAMMA ALLENAMENTO

Le sedute di allenamento programmate in questo periodo di preparazione sono in numero di 4 a giorni alterni, lunedì, mercoledì, venerdì, domenica facendo attenzione di non far sovrapporre mai due sedute di qualità in due giorni di seguito per evitare affaticamenti muscolari e infortuni vari.

Le sedute di allenamento proposte sono di Corsa Lenta con Fartlek finale , Ripetute in pianura sulla distanza di 1km per migliorare la soglia anaerobica Ripetute in salita brevi per migliorare la forza muscolare e capacità contrattile del cuore, Corsa Media e Corsa Progressiva per migliorare la capacità di correre a ritmo medio più a lungo possibile, e infine le sedute di Lungo Lento collinare per migliorare sia la forza muscolare e sia la Resistenza .