

| | MEZZA MARATONA ROMA PERSONAL BEST | | | |
|---|---|--|--|-----------------------------------|
| 1 | 1° | 2° | 3° | 4° |
| | CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento | CL 15'00 + allunghi RMP 10 x 1km RG 10km rec 3'00 RBP 5 x 500mt rec 2'00 | CL 15'00 + allunghi CM 12km ritmo mezza maratona intensità media | LL 15km 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 12 x 100mt Rec discesa RBPianura 10 x 200mt rec 200mt | CL 15'00 + allunghi CPR 12 km incremento di ritmo ogni 4km | Medio pianura 12 km |
| 3 | 1° | 2° | 3° | 4° |
| | CL 20'00 a sensazione Fartlek 10 x 1' veloce + 1' lento | CL 15'00 + allunghi RLP 4 x 2km RG 10km + 5" rec 4'00 RBP 5 x 300mt rec 2'00 | CL 15'00 + allunghi CM 14km ritmo mezza maratona intensità media | LL 16km 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 14 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 1/2km e da 500/300mt 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 la Resistenza .