

Tabella per la Firenze - Passo gara: 05'27" (Tempo finale: 03.50.00) - Totale Km di allenamento: 642

Settimana # 1 (Km: 47)

Chi arriva alla maratona dal periodo di avvicinamento ha già definito il ritmo gara. Chi inizia ora la preparazione, già forte di precedenti esperienze sulla maratona (o almeno sulla mezza), può ricavare il ritmo gara dal suo valore sulla mezza aumentato di un 9-10%. La cosa da non fare è scegliere il ritmo gara in base alle proprie ambizioni. Se valete 3h'05" sulla maratona è inutile seguire un programma da 3h: sarebbe troppo pesante e vi porterebbe alla gara in condizioni non ottimali. Seguendo un programma adatto al vostro valore non è detto che strada facendo i miglioramenti non vi portino proprio verso i vostri sogni.

Il peso - È inutile allenarsi per mesi se il vostro peso non è atletico; a parte l'aumentata probabilità di infortuni, sarete inesorabilmente penalizzati. Se avete un IMC superiore a 22 (20 per le donne) usate il primo mese di preparazione per trovare (senza diete drastiche) un peso accettabile. La mezza domenicale ha lo scopo di iniziare a familiarizzarvi con il ritmo maratona; se vogliamo, è un primo lunghissimo. Durante queste prove corse a ritmo tutto sommato facile, non si deve cercare il tempo, ma:

- la facilità di corsa
- il ritmo uniforme
- provare eventuali integratori
- scegliere le scarpe per la gara.

È importante anche scegliere percorsi che simuleranno quello della maratona: è inutile eseguire test su percorsi ondulati se poi la maratona è su percorso piatto o viceversa

lun 07 set 2015	
mar 08 set 2015	Ripetute
mer 09 set 2015	
gio 10 set 2015	Progressivo
ven 11 set 2015	
sab 12 set 2015	
dom 13 set 2015	Gara

3x3000 a 05'07" + 1Km 05'37"

15 km da 05'37" a 05'17"

Mezza maratona a 05'27"

Settimana # 2 (Km: 56)

Le ripetute sui mille comportano un chilometraggio totale di 14 km di qualità (facendo anche l'ultimo recupero). È fondamentale il recupero a RG+10: è inutile andare forte sui mille se poi il recupero è troppo lento. È interessante far notare la differenza che esiste fra un progressivo di 24 km e un lunghissimo. Il progressivo **lungo** (dai 18 ai 24 km; si noti l'aggettivo lungo che ne fa una prova diversa dal semplice progressivo, visto per esempio nella settimana d'avvicinamento: la principale differenza è che nel progressivo fino a 15-18 km, non essendo eccessivo il chilometraggio, si può usare una maggiore velocità nel finale) viene corso partendo (e rimanendo per circa metà prova) al ritmo del lento. Ha una correlazione molto vaga con il ritmo gara, mentre il lunghissimo è spesso **molto vicino al ritmo gara** e deve essere corso in maniera **uniforme**. Lo scopo del progressivo è quello che una volta era riservato al lento: abituare meccanicamente il corpo alla distanza, inserendo in più un pizzico di qualità nella parte finale. In tale ottica è del tutto inutile correre il progressivo come un lunghissimo (con l'ansia del riscontro cronometrico) o, peggio, scendendo sotto a RG nei chilometri finali della prova. L'interpretazione migliore è di partire al ritmo del lento e arrivare nei km finali al massimo a RG, risvegliando un attimo le gambe

lun 14 set 2015	
mar 15 set 2015	Ripetute
mer 16 set 2015	
gio 17 set 2015	Progressivo Lungo
ven 18 set 2015	
sab 19 set 2015	

10x1000 a 05'02" + recupero 400m a 05'37"

18 km da 05'37" a 05'17"

Tabella per la Firenze - Passo gara: 05'27" (Tempo finale: 03.50.00) - Totale Km di allenamento: 642

dom 20 set 2015 Progressivo Lungo		24 km da 05'37" a 05'17"
Settimana # 3 (Km: 58)	Il runner già esperto sulla mezza maratona (e non in sovrappeso) può inserirsi a questo punto del programma. I tre 5000 con il recupero di corsa sono una prima verifica di aver scelto bene il ritmo gara. Se non riuscite a rispettare i tempi alzate RG di conseguenza. Nota all'allenamento 2: se per esempio RG=4'30"/km, correre i 500 a RG-40 significa correrli a 3'50"/km cioè in 1'55". La settimana è molto impegnativa, pertanto per il fondo progressivo di 28 km vale quanto detto la settimana precedente per quello di 24 km: l'importante è arrivare ancora freschi, non andare forte. Questi continui inviti alla prudenza vogliono evitare il calo classico in prossimità proprio della maratona di quegli atleti che hanno interpretato in maniera troppo brillante le prime settimane di preparazione.	
	lun 21 set 2015	
	mar 22 set 2015 Progressivo	12 km da 05'37" a 05'17"
	mer 23 set 2015	
	gio 24 set 2015 Ripetute	3x5000 a 05'17" + recupero 1500m a 05'37". L'ultimo recupero non si fa
	ven 25 set 2015	
	sab 26 set 2015	
dom 27 set 2015 Progressivo Lungo		28 km da 05'37" a 05'17"
Settimana # 4 (Km: 54)	Ecco il primo lunghissimo. Chi è riuscito a rispettare il fondo progressivo della domenica precedente non dovrebbe avere problemi. Il percorso dei lunghissimi - Dovete scegliere percorsi scorrevoli (eventualmente in circuito) per abituarvi a tenere un ritmo uniforme, fondamentale nella maratona. Usare collinari è decisamente sconsigliabile (ormai la gran parte delle maratone ha percorsi scorrevoli che assicurano un buon riscontro cronometrico). Requisito essenziale è che il ritmo sia uniforme. È inoltre opportuno che durante i lunghissimi vi abituiate a bere, a integrare (le prime volte, quando non conoscete ancora la vostra tolleranza ai carboidrati in gara; in un secondo momento è opportuno farne a meno, nell'ottica coerente di abituare il fisico a servirsi dei grassi), a correre con le stesse scarpe e lo stesso abbigliamento del giorno della gara. È incredibile come molti atleti non bevano durante i lunghissimi (anche di 36 km) e poi durante la maratona si fermano ogni 5 km. Non pensate che bere di più o usare integratori che non avete usato durante i lunghissimi possa farvi "meglio". Ogni "novità" deve essere metabolizzata dal corpo, per cui non è il caso di cambiare strategia di corsa fra lunghissimi e gara	
	lun 28 set 2015	
	mar 29 set 2015 Progressivo	12 km da 05'37" a 05'17"
	mer 30 set 2015	
	gio 01 ott 2015 Fondo Medio	10 km a 05'17" in salita (impegno 80%)
	ven 02 ott 2015	
	sab 03 ott 2015	
dom 04 ott 2015 Lunghissimo		32 km a 05'42"

Tabella per la Firenze - Passo gara: 05'27" (Tempo finale: 03.50.00) - Totale Km di allenamento: 642

È una settimana di relativo scarico dopo il primo lunghissimo. I runner esperti che seguono il programma di sole otto settimane possono saltarla. Il lunghissimo deve essere recuperato bene, anche rallentando nei primi allenamenti della settimana. La mezza da correre a sensazione. Chi vuole impegnarsi agonisticamente dovrebbe comunque evitare una prima parte più veloce della seconda. Questo è un buon test per capire se conoscete veramente il vostro valore. La bontà dell'allenamento consiste appunto nel fissare un ritmo e rispettarlo per TUTTA la maratonina.		
Settimana # 5 (Km: 50)	La mezza "agonistica" rivela una certa tendenza a mischiare gare e preparazione della maratona. Nessun professionista lo fa (al massimo le gare sono dei test e non fini a sé stesse), ma purtroppo molti amatori non riescono a resistere al fascino della domenica. Non solo il dispendio fisico è notevole (in genere in un allenamento non si supera mai la soglia di pericolo di stress organico, per quanto sia tirato), ma vengono spese molte energie nervose. Quanto più la gara è impegnativa dal punto di vista metabolico e più l'atleta dovrebbe "aver voglia di correre", cioè dovrebbe avere il massimo di energie nervose. Correre in riserva di motivazioni rende troppo faticosi anche ritmi tutto sommato facili e predispone a una diminuzione dell'autostima durante la prova. In maratona ciò è devastante. Per cui limitate le gare tirate al massimo, se volete correre una buona maratona.	
lun 05 ott 2015		
mar 06 ott 2015	Fondo Medio	14 km a 05'17"
mer 07 ott 2015		
gio 08 ott 2015	Fondo Lento	15 km a 05'37"
ven 09 ott 2015		
sab 10 ott 2015		
dom 11 ott 2015	Gara	Mezza maratona - Da correre a sensazione
Anche questa settimana può essere saltata da chi segue il programma su otto settimane. La seduta del bigiornaliero alla domenica: è solo per chi ha doti di recupero ormai consolidate ed è consigliabile solo se si è arrivati alla fine del lungo sufficientemente freschi. Il vero scopo del bigiornaliero è di inserire un ulteriore controllo sulla freschezza alla fine dei lunghi. Spesso molti runner terminano un lungo con la convinzione di poter continuare ancora per 10-12 km, arrivando tranquillamente alla fine della maratona. Poi, al lunghissimo successivo più lungo di soli 4 km, devono ricredersi e ammettere che 32 km non equivalgono affatto a "un po' più di 28 km". Se alla sera il fondo lento è penoso, le gambe sono legnose e ci si sente svuotati, è opportuno prendere la prossima settimana più tranquillamente per affrontare alla meglio il lunghissimo alla Tergat. Come dovrete ormai aver capito, il vero allenamento alla maratona è quello domenicale, mentre le prove durante la settimana (che non devono comunque essere corse a livello di jogging!!) servono per rifinire la preparazione.		
Settimana # 6 (Km: 62)		
lun 12 ott 2015		
mar 13 ott 2015	Ripetute	4x2000 a 05'07" + recupero 1Km a 05'37"
mer 14 ott 2015		
gio 15 ott 2015	Fondo Lento	15 km a 05'37"
ven 16 ott 2015		
sab 17 ott 2015		
dom 18 ott 2015	Lungo	28 km a 05'37"+ 8 Km a 05'37" alla sera (opzionali)

Tabella per la Firenze - Passo gara: 05'27" (Tempo finale: 03.50.00) - Totale Km di allenamento: 642

Settimana # 7 (Km: 58)

Abbiamo il primo lunghissimo alla Tergat (Cap. 6 de Il manuale completo della maratona).

Cosa può accadere? Ovviamente il lunghissimo dovrebbe essere affrontato in condizioni fisiche ottimali nonché in condizioni climatiche decisamente accettabili. In presenza di un clima avverso è necessario "interpretarlo", cosa che non sempre è facile.

E se il lunghissimo ci mette KO? - Se non si riesce a correre il lunghissimo a RG+7, indagate le cause:

- a) giornata storta con cattive sensazioni dall'inizio
- b) condizioni sfavorevoli
- c) cattiva distribuzione dello sforzo ecc.

Non finitelo a tutti i costi: se iniziate a correre 10"/km sopra il ritmo previsto (RG+7), fermatevi e analizzate le cause del problema.

Se non trovate "alibi", ritoccate il ritmo gara (e di conseguenza i ritmi dei lenti, medi e progressivi). La maratona è sempre meglio finirla bene che scoppiare al trentesimo chilometro.

Se gli ultimi due km sono lenti? - Se gli ultimi due km sono più lenti di RG-20, si deve valutare il divario con quanto programmato. Sicuramente non riuscire a scendere sotto RG-10 deve mettere un campanello d'allarme sull'effettiva capacità di reggere RG per tutta la maratona.

I 10x1000 - Si tratta di un allenamento molto duro che sconsiglio di effettuare in pista. L'obiettivo è soprattutto di non recuperare troppo lentamente. Avere un'ottima gestione del recupero indica che si padroneggia veramente bene RG+20, un ritmo troppo lento per la maratona, ma che può essere fisiologicamente utile in caso di crisi. In fondo percorrere gli ultimi 5 km di una maratona a RG+20 fa perdere solo 1'40", se camminate rischiate di arrivare appena in tempo per l'edizione successiva

lun 19 ott 2015

mar 20 ott 2015 Ripetute 10x1000 a 05'17" + recupero 1Km a 05'47". Totale 20km

mer 21 ott 2015

gio 22 ott 2015 Fondo Lento 15 km a 05'37"

ven 23 ott 2015

sab 24 ott 2015

dom 25 ott 2015 Lunghissimo alla Tergat: 30 Km a 05'34" + 2 Km a 05'07"

Settimana # 8 (Km: 55)

Questa è una settimana di scarico: usatela per riposare e ricaricarvi per l'ultimo mese. L'ultimo allenamento può essere usato per verificare la sensibilità al ritmo da parte dell'atleta.

Gli allunghi - Molti potranno chiedersi che utilità possano avere 8 allunghi alla fine di un lento. Nessun potere allenante. Servono solo per verificare il proprio motore a un regime di giri più alto: dolori muscolari, indolenzimenti, una certa fatica a sostenere un ritmo veloce, gambe vuote ecc. Non è importante che gli allunghi siano veloci (anzi è controproducente), è importante che siano "facili". La miglior garanzia che tutto procede per il meglio.

Lo scarico - Lo scarico si ottiene non riposando, ma diminuendo la quantità e la qualità. Infatti lo svolgere lavori "facili" consente di mantenere l'allenamento, senza inserire ulteriori stress

lun 26 ott 2015

mar 27 ott 2015 Fondo Lento 20 km a 05'37"

mer 28 ott 2015

gio 29 ott 2015 Progressivo 12 km da 05'37" a 05'17"

ven 30 ott 2015

sab 31 ott 2015

Tabella per la Firenze - Passo gara: 05'27" (Tempo finale: 03.50.00) - Totale Km di allenamento: 642

dom 01 nov 2015 Ripetute		3x7000 a 05'27" recupero 1 Km a 05'57"
Settimana # 9 (Km: 66)	La seduta infrasettimanale (10+10) serve per dare i margini di sfioramento dal ritmo ideale. Se si fa fatica a correre a RG-5, vuol dire che anche piccole variazioni sotto il valore dell'atleta possono farlo entrare in crisi. In questo caso è fondamentale che la maratona sia corsa con estrema regolarità. Il lunghissimo da 36 km è il più importante. Si vedano le note alla settimana num. 7. Alcuni allenatori sostengono che si deve arrivare a correre 38 km o più. Per un professionista può essere vero, per un amatore sicuramente no. Ogni incremento di 2-3 km deve essere accuratamente programmato (può essere un suicidio passare da 30 a 36 km in un colpo solo) per evitare infortuni o allenamenti mancati. Passare da 36 km alla maratona sarà possibile grazie alla settimana di notevole scarico quantitativo che precederà la gara. In altri termini 36 km alla Tergat da stanchi equivalgono a 42 km da riposati	
	lun 02 nov 2015	
	mar 03 nov 2015 Fondo Medio	10Km a 05'47" recupero 10 Km a 05'22"
	mer 04 nov 2015	
	gio 05 nov 2015 Fondo Lento	10 km a 05'37"
	ven 06 nov 2015	
	sab 07 nov 2015	
dom 08 nov 2015 Lunghissimo		alla Tergat: 35 Km a 05'34" + 1 Km a 05'07"
Settimana # 10 (Km: 70,5)	Ormai il lunghissimo di 36 km dovrebbe avere fissato il ritmo gara. La decima settimana va impostata sul ritmo gara fissato dal lunghissimo di 36 km. L'allenamento domenicale è un bigiornaliero (chi non potesse eseguirlo per motivi di tempo può sostituirlo con questo: 7x(4000 a RG+20 con 1000 a RG-20), cioè 35 km corsi con sette frazioni ognuna delle quali con quattro km "lenti" e uno "veloce"). Contrariamente alla credenza comune, il doppio allenamento risulterà più facile del lunghissimo di 36 km. È importante che il pranzo sia a base di grassi e proteine con pochi carboidrati e sia abbastanza frugale. Se non avete una coscienza alimentare abbastanza sviluppata fatevi consigliare da un esperto per la composizione del pasto. Non pensate che basti correre. Se il pasto a mezzogiorno è "normale", chi è ben allenato troverebbe i 21 km alla sera troppo facili e, tutto sommato, sarebbero poco allenanti. Altra strategia da evitare è il digiuno completo o quasi. Infatti è importante correre senza un gran senso di fame e avendo assunto una minima quota proteica per evitare tempi troppo lunghi di recupero dal catabolismo muscolare	
	lun 09 nov 2015	
	mar 10 nov 2015 Progressivo	15 km da 05'37" a 05'17"
	mer 11 nov 2015	
	gio 12 nov 2015 Ripetute	10x1000 a 05'12" + recupero 400m a 05'32"
	ven 13 nov 2015	
	sab 14 nov 2015	
dom 15 nov 2015 Bigiornaliero		Al mattino: 11 Km a 05'42" + 10 Km a 05'22"; alla sera 11 Km a 05'42" + 10 Km a 05'22". In mezzo pasto normale ipoglicidico

Tabella per la Firenze - Passo gara: 05'27" (Tempo finale: 03.50.00) - Totale Km di allenamento: 642

Settimana # 11 (Km: 49,5)

Qui si comincia a scaricare. Queste due settimane sono importantissime per arrivare freschi alla maratona. Dimenticate tempi e obiettivi e recuperate il piacere di correre. Anche le ripetute non dovete assolutamente correrle come verifica (è inutile farle sotto al ritmo gara). La prova sulla mezza maratona vi dirà se le vostre ambizioni sono ragionevoli. In realtà già il test dei 36 km dovrebbe aver fissato il ritmo gara e la prova sui 21 km è solo una conferma per quelli che avessero avuto dall'ultimo lunghissimo risposte non molto definite. **Non correte a un ritmo più veloce di quello che terrete sulla maratona** e che avete desunto dal test sui 36 km, perché è solo un richiamo e dovete arrivare freschi alla gara.

Anche i 10x1000 non devono essere corsi sotto al ritmo gara, ritmo che dovrebbe essere diventato ormai una musica su cui sintonizzare le gambe

lun 16 nov 2015

mar 17 nov 2015 Ripetute 10x1000 a 05'27" + recupero 400m a 05'37"

mer 18 nov 2015

gio 19 nov 2015 Fondo Lento 15 km a 05'37"

ven 20 nov 2015

sab 21 nov 2015

dom 22 nov 2015 Gara Mezza maratona a 05'27"

Settimana # 12 (Km: 16)

Relax in attesa della maratona.

I 5x2000 sono un allenamento classico che vale sempre la pena riproporre. Rigorosamente non al massimo, sono l'ultimo stimolo qualitativo. Possono essere corsi anche il mercoledì, ma non oltre. Esistono anche atleti amatori che hanno corso il venerdì sera un miglio e poi sono riusciti a correre la maratona in un grosso tempo, ma sono un'eccezione (inoltre non è detto che più riposati non avrebbero fatto ancora meglio).

Il riposo - Per un amatore è sinceramente preferibile riposare che corricchiare per 20'. Senza cadere vittime del turismo, si può sostituire il riposo con qualche corta passeggiata.

lun 23 nov 2015

mar 24 nov 2015 Fondo Lento 10 km a 05'37"

mer 25 nov 2015

gio 26 nov 2015 Fondo Lento 30 minuti a 05'37" + 8 allunghi

ven 27 nov 2015

sab 28 nov 2015

dom 29 nov 2015 GARA 05'27"