

**PALESTRA BOCCONI**  
**TABELLA DI ALLENAMENTO**  
**MEZZA MARATONA**

**Settimana 1**

giorno	lavoro	km
Lun	Allenamento forza - circuit training - + core stability	
Mar	Riposo	
Mer	2km corsa facile + stretching + tecnica corsa 5x1000m , 2' rec 2km defat	
Gio	30' di corsa facile + 10x100m allunghi (se possibile su erba)	
Ven	Riposo	
Sab	3km di corsa facile + Velocità: 3x5x60m + 3km di corsa facile di defaticamento	
Dom	15km meglio collinare	

**Settimana 2**

giorno	Lavoro	km
Lun	Allenamento forza - circuit training - + core stability	
Mar	Riposo	
Mer	2k risc + 1000-2000-2000-1000m, +5" rispetto al ritmo gara, recupero 2' tra le prove	
Gio	30' di corsa facile + 10x100m allunghi (se possibile su erba)	
Ven	Riposo	
Sab	4km corsa facile + 10x100m allungo + 4km corsa facile	
Dom	12km in leggera progressione	

**Settimana 3**

giorno	Lavoro	km
Lun	Allenamento forza - circuit training - + core stability	
Mar	Riposo	
Mer	3k facili + stretching + tecnica di corsa 2X10x300m recupero 100mt attivo e 3' tra le serie	
Gio	10km di corsa facile	
Ven	Riposo	
Sab	30' di corsa facile + 10x100m allunghi (se possibile su erba)	
Dom	18 km	

### Settimana 4

giorno	Lavoro	km
Lun	Allenamento forza - circuit training - + core stability	
Mar	10km corsa facile	
Mer	3km corsa facile + stretching + tecnica di corsa 6x1000m al ritmo gara, recupero 1'30" tra le prove	
Gio	10km di corsa facile + 10x100m allunghi (se possibile su erba)	
Ven	Riposo	
Sab	3km di corsa facile + 10x100m allungo + 4km corsa facile	
Dom	20km (5km facili/5km ritmo gara)	

### Settimana 5

giorno	lavoro	km
Lun	Allenamento forza - circuit training - + core stability	
Mar	12 km facili	
Mer	3km facili + stretching + tecnica corsa + 8x800m - 10" ritmo gara, 2' di recupero tra le prove	
Gio	12km di corsa facile	
Ven	Riposo	
Sab	4km di corsa facile + 10x100m allunghi (se possibile su erba)	
Dom	18km - 2km facili e 2km ritmo gara	

### Settimana 6

giorno	lavoro	km
Lun	Allenamento forza - circuit training - + core stability	
Mar	Riposo	
Mer	3Km facili + stretching + tecnica corsa 5x1000m ritmo gara, 2' di recupero tra le prove	
Gio	8km di corsa facile	
Ven	Riposo	
Sab	3km di corsa facile + 10x100m allunghi (se possibile su erba)	
Dom	GARA mezza maratona	