

**Tabella di allenamento per una maratona in 3 ore e 15 minuti  
(14 settimane con 5 allenamenti a settimana)**

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	<p><b>Legenda:</b></p> <p>CL=Corsa Lenta  CM=Corsa Media  LL=Lunghissimo  CTL=Trasformaz. del Lunghissimo (Lento con 10-12 allunghi da 30sec)  CP=Progressivo  CS=Saliscendi  SB=Salite Brevi  RIP=Ripetute  RG=Ritmo Gara  R=Recupero</p>
1 <sup>a</sup>	CL 1h15m	RIPOSO	3K+4m R+ 2K+3m R+2K	CS 1h15m	SB (14x60m)+ CL 30m	RIPOSO	CM 50m	
2 <sup>a</sup>	CS 1h45m	RIPOSO	RIP (5x500m) 1K R	CL 1h15m	CP (40m CL+ 20m CM)	RIPOSO	GARA	
3 <sup>a</sup>	CL 1h15m	RIPOSO	2K+3m R+2K +5m R+ 3K+ 4m R + 2K	CS 1h15m	SB (14x60m)+ CL 30m	RIPOSO	CP (20m CL+ 40m CM+ 5m RG)	
4 <sup>a</sup>	CS 1h30m	RIPOSO	(8x1Km) 3m R	CL 1h15m	CL 40m	RIPOSO	GARA	
5 <sup>a</sup>	CL 1h15m	RIPOSO	RIP (6x1Km) 1K R	CS 1h15m	CM 1h	RIPOSO	LL 2h	
6 <sup>a</sup>	CTL 1h15m	RIPOSO	RIP (8x1Km) 1K R	SB (16x60m)+ CL 30m	CL 1h15m	RIPOSO	LL 2h15m	
7 <sup>a</sup>	CTL 1h15m	RIPOSO	RIP (4x2Km) 1K R	CS 1h15m	CP (20m CL+ 45m CM)	RIPOSO	LL 2h30m	
8 <sup>a</sup>	CTL 1h15m	RIPOSO	RIP (4x2Km) 1K R	CS 1h30m	CL 1h	RIPOSO	CM o 21Km	
9 <sup>a</sup>	CL 1h15m	RIPOSO	3K+1K R+4K+ 1K R + 3k	CS 1h15m	CP (20m CL+ 50m CM)	RIPOSO	LL 2h30m	
10 <sup>a</sup>	CTL 1h15m	RIPOSO	RIP (3x4Km) 1K R	CS 1h15m	CM 1h15m	RIPOSO	LL 2h45m	
11 <sup>a</sup>	CTL 1h15m	RIPOSO	4K+1K R+5K+ 1K R + 4k	CS 1h15m	CM 1h15m	RIPOSO	LL 2h45m	
12 <sup>a</sup>	CTL 1h15m	RIPOSO	5K+1K R+4K+ 1K R + 5k	CP (20m CL+ 50m CM)	CL 40m	RIPOSO	21Km (Test)	
13 <sup>a</sup>	CL 1h	RIPOSO	CL 2h	CTL 1h	RIP (2x5Km) 1K R	RIPOSO	CM 14Km	
14 <sup>a</sup>	CL 1h	RIPOSO	RIP (5x1K) 3m R	CL 40m	CL 20m	RIPOSO	<b>MARATONA</b>	