

**Tabella di allenamento per una maratona tra 3h 15m e 3h 45m
(14 settimane con 4 allenamenti a settimana)**

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Legenda: CL =Corsa Lenta CM =Corsa Media LL =Lunghissimo CTL =Trasformaz. del Lunghissimo (Lento con 10-12 allunghi da 30sec) CP =Progressivo CS =Saliscendi RIP =Ripetute RG =Ritmo Gara R =Recupero
1^a	CS 1h15m	RIPOSO	(2x2K, 3m R) + 4m R + (4x1K, 3m R)	RIPOSO	CL 1h15m	RIPOSO	CM 50m	
2^a	CS 1h45m	RIPOSO	RIP (2x3K), 4m R	RIPOSO	CL 1h15m	RIPOSO	GARA	
3^a	CL 1h15m	RIPOSO	RIP (7x1K), 3m R	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	CP (20m CL + 40m CM)	
4^a	CS 1h30m	RIPOSO	3K + 4m R + 2K + 3m R + 1K	RIPOSO	CL 40m	RIPOSO	GARA	
5^a	CL 1h15m	RIPOSO	RIP (4x2K), 3m R	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	LL 2h	
6^a	CTL 1h15m	RIPOSO	CM 1h	RIPOSO	CS 1h30m	RIPOSO	LL 2h15m	
7^a	CTL 1h15m	RIPOSO	RIP (3x3K), 4m R	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	LL 2h30m	
8^a	CTL 1h15m	RIPOSO	2K + 5m R + 4K + 4m R + 3K	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	CM o 21Km	
9^a	CL 1h15m	RIPOSO	4K + 3m R + 3K + 4m R + 4k	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	LL 2h30m	
10^a	CTL 1h15m	RIPOSO	CM 1h15m	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	LL 2h45m	
11^a	CTL 1h15m	RIPOSO	RIP (3x4K), 4m R	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	LL 2h45m	
12^a	CTL 1h15m	RIPOSO	3K + 4m R + 5K + 5m R + 4k	RIPOSO	CL 40m	RIPOSO	21Km (Test)	
13^a	RIPOSO	LL 1h45m	CTL 1h	RIPOSO	RIP (3x3Km) 4m R	RIPOSO	CM 14Km	
14^a	CL 1h	RIPOSO	RIP (4x1K) 3m R	RIPOSO	CL 20m	RIPOSO	MARATONA	