

Tabella di allenamento per una maratona in meno di 4 ore

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 ^a	R	CL 13Km	R	RIP 5x1Km REC 4'	R	CL 10Km	LL 20Km
2 ^a	R	CL 14Km	R	LS 8Km	R	CL 10Km	LL 22Km
3 ^a	R	CL 15Km	R	RIP 5x1Km REC 4'	R	CL 8Km	LL 25Km
4 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	R	LS 10Km	R	CL 10Km	LL 22Km
5 ^a	R	RIP 4x2Km REC 4'	R	RIP 6x1Km REC 4'	R	CL 8Km	LL 27Km
6 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	R	LS 12Km	R	CL 8Km	LL 30Km
7 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	R	RIP 3x2Km REC 6'	R	CL 10Km	LL 25Km
8 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	R	LS 13Km	R	CL 10Km	LL 28Km
9 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	R	RIP 3x2Km REC 5'	R	CL 8Km	LL 32Km
10 ^a	R	CL 11Km + AL 5x100m	R	LS 14Km	R	CL 10Km	LL 25Km
11 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	R	RIP 3x3Km REC 5'	R	CL 7Km	LL 35Km
12 ^a	R	CL 10Km + AL 5x100m	R	LS 14Km	R	CL 10Km	LL 25Km
13 ^a	R	CL 12Km	R	RIP 3x2Km REC 4'	R	CL 12Km	LL 20Km
14 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	R	LS 12Km	R	CL 10Km	CL 15Km
15 ^a	R	CL 10Km + AL 5x100m	R	CL 10Km	R	R	MARATONA

Legenda:

R=Riposo

CL=Corsa Lenta
CM=Corsa Media

LL=Lungo Lento
LS=Lungo Svelto

AL=Allunghi
RIP=Ripetute

IT=Interval Training

REC=Recupero

G=Gara