

iMpuls

Piano di allenamento per la mezza maratona

a 12 settimane dalla gara



Piano di allenamento primo mese

da 12 a 9 settimane prima della gara

Settimana	Tema	Sessioni	Nota
Settimana 1	Sviluppo del volume I	▪ Corsa di base lunga 70' ▪ Corsa di base media 45' ▪ Corsa ritmata breve 30' ▪ (Corsa di base media 40')	Sviluppo graduale del volume della corsa
Settimana 2	Sviluppo del volume I	▪ Corsa di base lunga 80' ▪ Corsa di base media 55' ▪ Corsa ritmata breve 30' ▪ (Corsa di base media 40')	Sviluppo graduale del volume della corsa
Settimana 3	Volume / VO2max I	▪ Corsa di base lunga 80' ▪ Corsa di base media 55' ▪ 4 x 1000 m intervallo VO2max 45' ▪ (Corsa di base media 40')	Sviluppo graduale del volume della corsa articolato su intervalli di intensità
Settimana 4	Adattamento	▪ Corsa di base lunga 60' ▪ Corsa di base media 45' ▪ Corsa ritmata breve 30'	Recuperare completamente e dare al corpo il tempo di adattarsi
	Allenamenti alternativi Oltre alle sessioni di corsa indicate, si consiglia un allenamento generale della forza e della mobilità. Spesso si può riuscire a farlo all'ora di pranzo o la sera. Se l'apparato muscolo-scheletrico denota dei limiti, cioè se i molti chilometri di corsa spingono le articolazioni al loro limite di carico, le corse di base possono essere facilmente sostituite da pedalate, pattinaggio in linea o attività sportive simili. Queste attività innescano nell'organismo adattamenti simili a quelli dell'allenamento della corsa.		
Legenda: GL = corsa di base in zona 1, intervallo VO2 = intervallo ad altissima intensità. Ritmo di gara = ritmo da tenere in gara o ritmo prefissatosi come obiettivo Corsa ritmata = corsa sostenuta in zona 2, (...) = possibile sessione di allenamento supplementare			

Piano di allenamento secondo mese

da 8 a 5 settimane prima della gara

Settimana	Tema	Sessioni	Nota
Settimana 5	Volume / VO2max II	• Corsa di base lunga 80' • Corsa di base lunga 60' • 6 x 800 m intervallo VO2max 50' • (Corsa di base media 40')	Volume della corsa elevato articolato su intervalli di intensità
Settimana 6	Volume / Ritmo di gara I	• Corsa di base lunga 80' • Corsa di base lunga 60' • 3 x 2000 m ritmo di gara 50' • (Corsa di base media 40')	Volume della corsa elevato con più sessioni a ritmo di gara per abituarsi alla velocità
Settimana 7	Volume / Ritmo di gara II	• Corsa di base lunga 90' • Corsa di base lunga 60' • 3 x 3000 m ritmo di gara 60' • (Corsa di base media 40')	Volume della corsa elevato con più sessioni a ritmo di gara per abituarsi alla velocità
Settimana 8	Adattamento	• Corsa di base lunga 60' • Corsa di base media 45' • Corsa ritmata breve 30'	Recuperare completamente e dare al corpo il tempo di adattarsi.
	Allenamenti alternativi Oltre alle sessioni di corsa indicate, si consiglia un allenamento generale della forza e della mobilità. Spesso si può riuscire a farlo all'ora di pranzo o la sera. Se l'apparato muscolo-scheletrico denota dei limiti, cioè se i molti chilometri di corsa spingono le articolazioni al loro limite di carico, le corse di base possono essere facilmente sostituite da pedalate, pattinaggio in linea o attività sportive simili. Queste attività innescano nell'organismo adattamenti simili a quelli dell'allenamento della corsa.		
Legenda: GL = corsa di base in zona 1, intervallo VO2 = intervallo ad altissima intensità. Ritmo di gara = ritmo da tenere in gara o ritmo prefissatosi come obiettivo Corsa ritmata = corsa sostenuta in zona 2, (...) = possibile sessione di allenamento supplementare			

Piano di allenamento terzo mese

da 4 a 1 settimane prima della gara

Settimana	Tema	Sessioni	Nota
Settimana 9	Overreach I	▪ Corsa di base lunga 16 km ▪ Corsa di base lunga 60' ▪ 3 x 2000 m ritmo di gara 50' ▪ 6 x 800 m intervallo VO2max 50' ▪ (Corsa di base media 40')	Blocco più importante per la messa a punto
Settimana 10	Overreach II	▪ Corsa di base lunga 18 km ▪ Corsa di base lunga 60' ▪ 2 x 4000 m ritmo di gara 60' ▪ 6 x 1000 m VO2max 50' ▪ (Corsa di base media 40')	Blocco più importante per la messa a punto
Settimana 11	Tapering	▪ Corsa di base lunga 60' ▪ Corsa di base media 45' ▪ 3 x 2000 m ritmo di gara 45'	Recuperare completamente e dare al corpo il tempo di adattarsi.
Settimana 12	Tapering / Settimana della gara	▪ Corsa di base media 40' ▪ 3 x 1000 m ritmo di gara 40' ▪ (Corsa di base breve 30')	Sola attivazione
	Allenamenti alternativi Oltre alle sessioni di corsa indicate, si consiglia un allenamento generale della forza e della mobilità. Spesso si può riuscire a farlo all'ora di pranzo o la sera. Se l'apparato muscolo-scheletrico denota dei limiti, cioè se i molti chilometri di corsa spingono le articolazioni al loro limite di carico, le corse di base possono essere facilmente sostituite da pedalate, pattinaggio in linea o attività sportive simili. Queste attività innescano nell'organismo adattamenti simili a quelli dell'allenamento della corsa.		
Legenda: GL = corsa di base in zona 1, intervallo VO2 = intervallo ad altissima intensità. Ritmo di gara = ritmo da tenere in gara o ritmo prefissatosi come obiettivo Corsa ritmata = corsa sostenuta in zona 2, (...) = possibile sessione di allenamento supplementare			

Con la gentile collaborazione di Georg Hasselmann, esperto di sport e movimento (M.Sc.) e responsabile della Valutazione funzionale della prestazione presso Medbase, [Centro per la medicina e lo sport di Abtwil \(SG\)](#).