



PREPARAZIONE DELLA MEZZA DI AREZZO TRA COMPETIZIONI E ALLENAMENTI SPECIFICI

1° Settimana 23/29 agosto

Impegni agonistici:

- ✓ 24 Memorial Randellini
- ✓ 26 Staffetta del Saracino
- ✓ 27 Corsa al Vecchio Ponte da interpretarsi come gara vera e propria (o allenamento ritmo medio, se fatta 20'/30' più lenta del ritmo gara).
- ✓ 29 allenamento lungo 1h15"- 1h30" in gruppo luogo da concordare.

2° Settimana 30 agosto 5 settembre

Allenamenti Tecnici:

- ✓ Martedì 31 agosto test 10x400 rec. 1'30"
- ✓ Giovedì 2 settembre allenamento tipo pre gara 40'/30' lenti più 10' progressivi fino ritmo medio più 5/8 allunghi

Impegni agonistici:

- ✓ Venerdì 3 notturna a Rapolano
- ✓ Sabato 4 gara a Chiani organizzata da noi una a scelta tra le seguenti gare
- ✓ Domenica 5 Trofeo Siro Noferi

3° e 4° Settimana 6/19 settembre

Avendo considerato l'importanza dell'Eco passeggiata degli Etruschi e la necessità di presentarsi in buone condizioni a tale appuntamento, la terza settimana non prevede impegni agonistici, e l'eco passeggiata del 18 settembre l'unica data della 4° sett.

Allenamenti Tecnici:

- ✓ Martedì 7 10/12 x 300 rec. 1'20"
- ✓ Giovedì 9 6 x 1000 rec. 2'



- ✓ Domenica 12 1h10' su terreno collinare
30' di riscaldamento
20' in progressione fino a ritmo medio -
20' in progressione fino a ritmo gara.
- ✓ Martedì 14
3 km ritmo medio
1 km ritmo gara
3 km ritmo medio
1 km ritmo gara
- ✓ Giovedì 16 6/8x 300 rec. 1'30"
- ✓ **Sabato 18 gara Eco passeggiata degli Etruschi**

5° Settimana 20/26 settembre

Allenamenti Tecnici:

- ✓ Martedì 21 40' di scarico + allunghi
- ✓ Giovedì 23 4x1000 ritmo gara rec. 2' più 6x400 rec. 1'15"
- ✓ Domenica 26 lungo 1h30' con 30' finali ritmo medio, oppure gara a ritmo medio con 2 km finali ritmo gara.

Impegni agonistici:

- ✓ 26 Memorial Annetti 17 km o Half Marathon Grosseto (a ritmo medio)

6° Settimana 27 settembre 3 ottobre

Allenamenti Tecnici:

- ✓ Martedì 28 3x2000 ritmo gara rec. 3'
- ✓ Giovedì 30 2x1000 rec. 3' / 8x300 rec. 2'

Impegni agonistici:

- ✓ Maratonina Lamarina

Tabella di allenamento

Sebastiano Borgogni



Da interpretarsi come gara a ritmo medio con i 2 km finali in progressione fino a ritmo gara.

7° Settimana 4/10 ottobre

Allenamenti Tecnici:

- ✓ Martedì 5 lungo 1h30' 20 ' finali progressione fino medio
- ✓ Giovedì 7 3x1000 rec. 2'30" / 5x400 rec. 2'

Impegni agonistici:

- ✓ Domenica 10 passeggiata alla fiera, importante test agonistico in vista della maratonina.

8° Settimana 11/17 ottobre

Periodo finale di preparazione

Allenamenti Tecnici:

- ✓ Martedì 12 giornata con allenamento di scarico 40' più allunghi
- ✓ Giovedì 14 4 km ritmo medio / 4x1000 rec. 2' se non si gareggia la domenica 6x1000 se viene corsa la Valcerfone (ritmo medio 2 km finali in progressione)
- ✓ Domenica 17 20' di riscaldamento 10' medio 6/8x1000 rec. 2'

Impegni agonistici:

- ✓ Domenica 17 Gara Valcerfone

9° Settimana 18/24 ottobre

Allenamenti Tecnici:

- ✓ Martedì 19 1h con 20' finali in progressione 40' più allunghi chi ha corso la Valcerfone
- ✓ Giovedì 21 4 km ritmo medio più 2x1000 rec. 2'
10x400 per chi ha gareggiato
- ✓ Domenica 24 1h 10' allenamento 30' lento 30' in progressione fino a medio 10' in progressione fino a veloce.



10° Settimana 25/31 ottobre

Allenamenti Tecnici:

- ✓ Martedì 26 4x2000 ritmo gara rec. 3' / 2x1000 ritmo gara rec. 2'
- ✓ Giovedì 28 40' più allunghi o 6x300
- ✓ Domenica Maratonina

Impegni agonistici:

- ✓ **Domenica 31 MARATONINA CITTA' DI AREZZO**

INTERPRETAZIONE DEL PROGRAMMA

Nel programma sono segnalate esclusivamente le giornate agonistiche e gli allenamenti tecnici, è data all'atleta la possibilità di scegliere, nelle altre giornate, i giorni di riposo e la durata degli allenamenti a ritmo lento (consiglio di fare minimo cinque sedute di corsa settimanali e 40' di lento più allunghi in due delle quattro giornate settimanali rimaste libere).

Ritmo gara: il tempo medio a km delle gare domenicali da 5 a 10 km

Ritmo medio: un tempo di 25 - 30" più alto del ritmo gara

Ritmo lento: un tempo più alto di circa 1' del ritmo gara o comunque un andatura che stimoli il fisico permettendo di scaricare le tossine accumulate in gara senza affaticare.

Allunghi: si definiscono in tale modo delle progressioni uniformi di circa 100m. fatte in buona decontrazione fino ad una velocità leggermente più veloce del ritmo gara.

Ritmo gara per la MARATONINA: una velocità di circa 5/10" km più lento del ritmo gara prima considerato con cui l'atleta è verosimilmente in grado di coprire la distanza.



NEL PROGRAMMA SUDETTO, I 1000 VANNO FATTI AD UNA VELOCITA' DI CIRCA 5" A KM PIU' VELOCI DEL RITMO GARA.

I 400 CIRCA 5" A KM PIU' VELOCI DEI 1000.

I 300 ALLA VELOCITA' DEGLI ALLUNGHI (O ALLA STESSA DEI 400 CURANDO ANCORA DI PIU' DEI 400 LA SCIOLTEZZA E LA DECONTRAZIONE).

ESEMPI, OGNUNO HA I SUOI RITMI

SOLDINI ALDO:

RITMO GARA 3'45"

RITMO MEDIO 4'10"

RITMO LENTO 4'45"

RITMO MARATONINA 3'50"/3'55"

VELOCITA' DEI 1000 3'40"/3'45"

VELOCITA' DEI 400 1'24"

IN FUNZIONE DELLA MARATONINA

FARINELLI ROBERTO:

RITMO GARA 3'55"

RITMO MEDIO 4'20"

RITMO LENTO 4'55"

RITMO MARATONINA 4'/4'05"

VELOCITA' DEI 1000 3'50"/3'55"

VELOCITA' DEI 400 1'28"

IN FUNZIONE DELLA MARATONINA

NUNZIATI MAURO:

RITMO GARA 4'05"

RITMO MEDIO 4'30"



RITMO LENTO 5'

RITMO MARATONINA 4'10"/4'15"

VELOCITA' DEI 1000 4'/4'05"

VELOCITA' DEI 400 1'30"

IN FUNZIONE DELLA MARATONINA

BELLI GIANLUCA:

RITMO GARA 4'10"

RITMO MEDIO 4'35"

RITMO LENTO 5'05"

RITMO MARATONINA 4'15"/4'20"

VELOCITA' DEI 1000 4'05"/4'10"

VELOCITA' DEI 400 1'30" CIRCA

IN FUNZIONE DELLA MARATONINA

TOGNALINI LUCA:

RITMO GARA 4'10"

RITMO MEDIO 4'35"

RITMO LENTO 5'05"

RITMO MARATONINA 4'15"/4'20"

VELOCITA' DEI 1000 4'05"/4'10"

VELOCITA' DEI 400 1'30" CIRCA

IN FUNZIONE DELLA MARATONINA

IOVINE EDUARDO:

RITMO GARA 3'55"

RITMO MEDIO 4'20"

RITMO LENTO 4'55"

RITMO MARATONINA 4'/4'05"

VELOCITA' DEI 1000 3'50"/3'55"

VELOCITA' DEI 400 1'28"

IN FUNZIONE DELLA MARATONINA



ESEMPIO SU ATLETA DI PRIMA FASCIA

LISI VAIANI FEDERICO:

RITMO GARA 3'35"

RITMO MEDIO 4'

RITMO LENTO 4'35"

RITMO MARATONINA 3'40"/4'45"

VELOCITA' DEI 1000 3'25"/3'30"

VELOCITA' DEI 400 1'20"/1' 22"

IN FUNZIONE DELLA MARATONINA

ESEMPIO SU PRESIDENTE

VITI CLAUDIO:

RITMO GARA 4'10"

RITMO MEDIO 4'35"

RITMO LENTO 5'05"

RITMO MARATONINA 4'15"/4'20"

VELOCITA' DEI 1000 4'05"/4'10"

VELOCITA' DEI 400 1'30" CIRCA

IN FUNZIONE DELLA MARATONINA