



DOG'S HALF MARATHON

PROGRAMMA ALLENAMENTO SETTIMANA 1 04-10.03.2019

1° ALLENAMENTO

FL 13 KM

6 ALLUNGI DA 80/100M C.A.

STRETCHING

ALLUNGO:

(70% c.a. della nostra velocità max,
possibilmente un po' in progressione)

2° ALLENAMENTO

FL 6 KM

ALLUNGI IN SALITA:

12 X 100M/120M DI ALLUNGI IN SALITA, RECUPERO IL RITORNO

RECUPERIAMO 3 MIN

FV 2 KM

DEFATICAMENTO

3° ALLENAMENTO

FL 4 KM

FVR 40'

5X (6 MIN FM, RECUPERO 2 MIN FL)

FL 2 KM

NOTE:

la variazione va fatta sempre di corsa
continua

LEGENDA

Accronimo	Spiegazione	Note
FL	Fondo lento	Il ritmo del fondo lento deve essere tale da permetterci di parlare durante la corsa con il nostro compagno di allenamento
FC	Fondo collinare	Il ritmo del fondo collinare deve essere un ritmo poco più forte del fondo lento circa 10"/15" al km
FV	Fondo veloce	Il fondo veloce ha un ritmo sostenuto, come se corressimo una gara di 3.000m/5.000m
FM	Fondo medio	Il fondo medio ha un ritmo simile a quello che teniamo su una gara di 10 km
FVR	Fondo variato	Il fondo variato a una variazione di ritmo: la parte più veloce la corriamo ritmo fondo medio e la parte più lenta ritmo fondo lento



DOG'S HALF MARATHON

PROGRAMMA ALLENAMENTO SETTIMANA 2 11-17.03.2019

1° ALLENAMENTO

FL 16 KM

6 ALLUNGI DA 80/100M C.A.

STRETCHING

ALLUNGO:

(70% c.a. della nostra velocità max,
possibilmente un po' in progressione)

2° ALLENAMENTO

FL 6 KM

FM 5 KM

FV 2 KM

DEFATICAMENTO

3° ALLENAMENTO

FL 4 KM

ALLUNGI

15X (400MFV, RECUPERO, 200MFL)

DEFATICAMENTO

LEGENDA

Accronimo	Spiegazione	Note
FL	Fondo lento	Il ritmo del fondo lento deve essere tale da permetterci di parlare durante la corsa con il nostro compagno di allenamento
FC	Fondo collinare	Il ritmo del fondo collinare deve essere un ritmo poco più forte del fondo lento circa 10"/15" al km
FV	Fondo veloce	Il fondo veloce ha un ritmo sostenuto, come se corressimo una gara di 3.000m/5.000m
FM	Fondo medio	Il fondo medio ha un ritmo simile a quello che teniamo su una gara di 10 km
FVR	Fondo variato	Il fondo variato a una variazione di ritmo: la parte più veloce la corriamo ritmo fondo medio e la parte più lenta ritmo fondo lento



DOG'S HALF MARATHON

PROGRAMMA ALLENAMENTO SETTIMANA 3 18-24.03.2019

1° ALLENAMENTO

FL 16 KM

6 ALLUNGHİ DA 80/100M C.A.

STRETCHING

ALLUNGO:

(70% c.a. della nostra velocità max,
possibilmente un po' in progressione)

2° ALLENAMENTO

FL 4 KM

ALLUNGHİ

8X (1000M FV, RECUPERO, 400M FL)

DEFATICAMENTO

3° ALLENAMENTO

FL 4 KM

ALLUNGHİ

15X (400MFV, RECUPERO, 200MFL)

DEFATICAMENTO

LEGENDA

Accronimo	Spiegazione	Note
FL	Fondo lento	Il ritmo del fondo lento deve essere tale da permetterci di parlare durante la corsa con il nostro compagno di allenamento
FC	Fondo collinare	Il ritmo del fondo collinare deve essere un ritmo poco più forte del fondo lento circa 10"/15" al km
FV	Fondo veloce	Il fondo veloce ha un ritmo sostenuto, come se corressimo una gara di 3.000m/5.000m
FM	Fondo medio	Il fondo medio ha un ritmo simile a quello che teniamo su una gara di 10 km
FVR	Fondo variato	Il fondo variato a una variazione di ritmo: la parte più veloce la corriamo ritmo fondo medio e la parte più lenta ritmo fondo lento



DOGI'S HALF MARATHON

PROGRAMMA ALLENAMENTO SETTIMANA 4 25-31.03.2019

1° ALLENAMENTO

FL 16 KM

6 ALLUNGI DA 80/100M C.A.

STRETCHING

ALLUNGO:

(70% c.a. della nostra velocità max,
possibilmente un po' in progressione)

2° ALLENAMENTO

FL 5 KM

FM 5 KM

5X (1000M FV, RECUPERO, 400M FL)

DEFATICAMENTO

3° ALLENAMENTO

FL 5 KM

15X (200M, RITMO ALLUNGO, RECUPERO, 200M FL)

FL 3 KM

LEGENDA

Accronimo	Spiegazione	Note
FL	Fondo lento	Il ritmo del fondo lento deve essere tale da permetterci di parlare durante la corsa con il nostro compagno di allenamento
FC	Fondo collinare	Il ritmo del fondo collinare deve essere un ritmo poco più forte del fondo lento circa 10"/15" al km
FV	Fondo veloce	Il fondo veloce ha un ritmo sostenuto, come se corressimo una gara di 3.000m/5.000m
FM	Fondo medio	Il fondo medio ha un ritmo simile a quello che teniamo su una gara di 10 km
FVR	Fondo variato	Il fondo variato a una variazione di ritmo: la parte più veloce la corriamo ritmo fondo medio e la parte più lenta ritmo fondo lento



DOG'S HALF MARATHON

PROGRAMMA ALLENAMENTO SETTIMANA 5 01-07.04.2019

1° ALLENAMENTO

FL 15 KM

6 ALLUNGHİ DA 80/100M C.A.

STRETCHING

ALLUNGO:

(70% c.a. della nostra velocità max,
possibilmente un po' in progressione)

2° ALLENAMENTO

FL 4 KM

15X (200M, RECUPERO 1'FERMI)

DEFATICAMENTO

3° ALLENAMENTO

PRE-GARA

FL 6 KM

ALLUNGHİ

**IN BOCCA
AL LUPO E...
GODITI
LA GARA!**

LEGENDA

Accronimo	Spiegazione	Note
FL	Fondo lento	Il ritmo del fondo lento deve essere tale da permetterci di parlare durante la corsa con il nostro compagno di allenamento
FC	Fondo collinare	Il ritmo del fondo collinare deve essere un ritmo poco più forte del fondo lento circa 10"/15" al km
FV	Fondo veloce	Il fondo veloce ha un ritmo sostenuto, come se corressimo una gara di 3.000m/5.000m
FM	Fondo medio	Il fondo medio ha un ritmo simile a quello che teniamo su una gara di 10 km
FVR	Fondo variato	Il fondo variato a una variazione di ritmo: la parte più veloce la corriamo ritmo fondo medio e la parte più lenta ritmo fondo lento