

Tabella di allenamento per una maratona in meno di 3 ore e 30 minuti

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	<p>Legenda:</p> <p>R=Riposo</p> <p>CL=Corsa Lenta CM=Corsa Media</p> <p>LL=Lungo Lento LS=Lungo Svelto</p> <p>AL=Allunghi RIP=Ripetute</p> <p>IT=Interval Training RM=Ritmo Maratona</p> <p>REC=Recupero</p> <p>G=Gara</p>
1 ^a	R	CL 13Km + AL 5x100m	RIP 6x1Km REC 3'	R	CL 12Km + CM 3Km	CL 13Km	LL 23Km	
2 ^a	R	CL 13Km	IT 13x300m REC 1'10"	R	CL 16Km	CL 11Km + AL 5x100m	LS 15Km o G 12Km	
3 ^a	R	RIP 8x1Km REC 3'	CL 10Km	R	CL 12Km	CL 12Km	LL 25Km	
4 ^a	R	CL 13Km	IT 13x300m REC 1'10"	R	CL 10Km + CM 5Km	CL 12Km	LS 18Km o G 12-15Km	
5 ^a	R	RIP 4x2Km REC 4'	CL 12Km	R	CL 12Km	CL 12Km	LL 27Km	
6 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	IT 10x400m REC 1'20"	R	CL 10Km + CM 5Km	CL 12Km	LS 18Km o G 12-15Km	
7 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	RIP 5x2Km REC 4'	R	CL 15Km	CL 10Km + CM 3Km	LL 30Km	
8 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	RIP 8x1Km REC 2'30"	R	CL 15Km	CL 11Km + AL 5x100m	LS 20Km o G 18-21Km	
9 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	RIP 3x3Km REC 5'	R	CL 15Km	CL 10Km	LL 32Km	
10 ^a	R	CL 11Km + AL 5x100m	LS 15Km	R	CL 16Km	CL 10Km + AL 5x100m	LS 20Km o G 18-21Km	
11 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	RIP 3x3Km REC 4'	R	CL 15Km	CL 10Km + AL 5x100m	LL 35-37Km	
12 ^a	R	CL 10Km + AL 5x100m	LS 15Km	R	CL 16Km	CL 10Km + AL 5x100m	LS 25Km o G 21-25Km	
13 ^a	R	CL 12Km	RIP 3x4Km REC 5'	R	CL 15Km	CL 10Km + AL 5x100m	LL 20Km + RM 5Km	
14 ^a	R	CL 12Km + AL 5x100m	RIP 3x3Km REC 3'30"	R	CL 15Km	CL 10Km + AL 5x100m	CM 10Km	
15 ^a	R	CL 10Km + AL 5x100m	RIP 4x1Km REC 3'	R	CL 6Km	R	MARATONA	