

**Tabella di allenamento per una maratona oltre le 3h 45m
(14 settimane con 4 allenamenti a settimana)**

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	<p>Legenda:</p> <p>CL=Corsa Lenta CM=Corsa Media LL=Lunghissimo CTL=Trasformaz. del Lunghissimo (Lento con 10-12 allunghi da 30sec) CP=Progressivo CS=Saliscendi RIP=Ripetute RG=Ritmo Gara R=Recupero</p>
1 ^a	CL 1h15m	RIPOSO	(3x2K, 3m R)	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	CM 50m	
2 ^a	CL 1h45m	RIPOSO	RIP (2x3K), 4m R	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	GARA	
3 ^a	CL 1h15m	RIPOSO	RIP (10x400m), 2m R	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	CP (20m CL+ 20m CM + 20m RG)	
4 ^a	CS 1h30m	RIPOSO	RIP (7x1K) 3m R	RIPOSO	CL 40m	RIPOSO	GARA	
5 ^a	CL 1h15m	RIPOSO	2K+ 4m R+ 3K + 3m R + 2K	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	LL 2h	
6 ^a	CTL 1h15m	RIPOSO	CM 1h	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	LL 2h15m	
7 ^a	CTL 1h15m	RIPOSO	3K+ 4m R+ 3K + 3m R + 2K	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	LL 2h30m	
8 ^a	CTL 1h15m	RIPOSO	CM 1h15m	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	LL 2h45m	
9 ^a	CL 1h15m	RIPOSO	RIP (3x3K), 3m R	RIPOSO	CS 1h15m	RIPOSO	CM 1h30m	
10 ^a	CS 1h15m	RIPOSO	5K+ 5m R+ 4K	RIPOSO	CL 1h	RIPOSO	LL 2h45m	
11 ^a	CTL 1h15m	RIPOSO	CM 1h30m	RIPOSO	CS 1h10m	RIPOSO	LL 3h	
12 ^a	CTL 1h15m	RIPOSO	3K+3m R+ 3K + 4m R + 4k	RIPOSO	CL 1h	RIPOSO	21Km (Test)	
13 ^a	RIPOSO	LL 1h45m	CTL 1h	RIPOSO	RIP (2x3Km) 5m R	RIPOSO	CM 14Km	
14 ^a	CL 1h	RIPOSO	RIP (3x1K) 5m R	RIPOSO	CL 40m	RIPOSO	MARATONA	