

## Firenze Marathon in meno di 4 ore di Fulvio Massini (scaricata da [www.corriumbria.it](http://www.corriumbria.it))

**Legenda:** km = chilometri; m = metri; ' = minuti; '' = secondi; R = riposo; rec. = recupero.

	Lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
<b>1<sup>a</sup> settimana</b>	8 km a 5'40'' + 2 km a 5'30'' + 2 km a 5'25''	R	1 x 1.000 m in 5'40'' + 5 x 1.000 in 5'20'', rec. 1.000 m in 5'40'' tra le prove	R	12 km a 5'40'' – 5'45''	R	<b>11.09</b> 18 km a 5'40'' + 4 km a 5'30'' + 2 km a 5'25''
<b>2<sup>a</sup> settimana</b>	7 km a 5'40'' + 2 km a 5'30'' + 1 km a 5'25'' + 1 km a 5'15''.	R	1 x 1.000 m in 5'40'' + 3 x 2.000 m in 10'44'', rec. 1.000 m in 5'40'' tra le prove	R	10 km a 5'40''- 5'45'' + 2 km a 5'35''	R	<b>18.09</b> 20 km a 5'40''- 5'45'' + 4 km a 5'35'' + 4 km a 5'30''
<b>3<sup>a</sup> settimana</b>	8 km a 5'40''- 5'45''	R	4 km a 5'40'' + 2 km in 10'40''	R	5 km a 5'40''	R	<b>25.09</b> 21 km a 5'30''- 5'35''
<b>4<sup>a</sup> settimana</b>	10 km a 5'40'' – 5'45''	R	1 x 1.000 m in 5'40'' + 1 x 3.000 m in 16'10'' + 1 x 1.000 in 5'40'' + 2 x 2.000 m in 10'44'', rec. 1.000 m in 5'40'' tra le prove	R	6 km a 5'40'' + 6 km a 5'30''	R	<b>02.10</b> GARA SU STRADA
<b>5<sup>a</sup> settimana</b>	10 km a 5'40''- 5'45'' + 1 km in 5'25'' + 1 km in 5'15''	riposo	1 x 1.000 m in 5'40'' + 3 x 3.000 m in 16'10'', rec. 1 x 1.000 m in 5'40''	riposo	11 km a 5'40'' + 1 km in 5'20''	riposo	<b>09.10</b> 24 km a 5'40''- 5'45'' + 5 km a 5'35'' + 3 km a 5'30''
<b>6<sup>a</sup> settimana</b>	6 km a 5'40''- 5'45'' + 1 km in 5'25'' + 500 m in 2'40'' + 500 m in 2'35''	riposo	4 km a 5'40'' + 1 km in 5'25'' + 1 km in 5'15''	riposo	3 km a 5'40'' + 1 km in 5'25''	riposo	<b>16.10</b> 21 km a 5'25''- 5'30''
<b>7<sup>a</sup> settimana</b>	11 km a 5'40''- 5'45'' + 1 km in 5'20''	riposo	1 x 1.000 m in 5'40'' + 2 x 3.000 m in 16'10'', rec. 1 x 1.000 m in 5'40'' + 1 x 2.000 m in 10'44'', rec. 1 x 1.000 m in 5'40'' + 1 x 1.000 m in 5'18''- 5'20''	riposo	10 km a 5'40'' + 1 km in 5'20'' + 1 km in 5'15''	riposo	<b>23.10</b> 20 km a 5'40''- 5'45'' + 10 km a 5'35'' + 4 km a 5'30''
<b>8<sup>a</sup> settimana</b>	8 km a 5'40'' + 1 km in 5'40''- 5'45'' + 500 m in 2'40'' + 500 m in 2'35''	riposo	1 x 1.000 m in 5'40'' + 2 x 3.000 m in 16'10'', rec. 1 x 1.000 m in 5'40'' + 1 x 1.000 m in 5'40'' + 1 x 2.000 m in 10'44''	riposo	10 km a 5'40'' + 1 km in 5'20'' + 1 km in 5'10''	riposo	<b>30.10</b> 20 km a 5'40''- 5'45'' + 10 km a 5'35'' + 3.4 km a 5'30''

<b>9<sup>a</sup> settimana</b>	9 km a 5'40'' + 1 km in 5'30''	riposo	4 km a 5'40'' + 2 km a 5'20''	riposo	4 km a 5'40'' + 1 km in 5'25'' + 3 allunghi	riposo	<b>06.11</b> 25 km a 5'25''- 5'30''
<b>10<sup>a</sup> settimana</b>	10 km a 5'40'' + 1 km in 5'25''	riposo	1 x 1000 m in 5'40'' + 2 x 4000 m in 21'40'' rec. 1000 m in 5'40'' tra le prove + 1 x 1000 m in 5'40'' + 1 x 2000 m in 10'40''	riposo	4 km a 5'40'' + 2 km a 5'20'' + 2 km a 5'40'' + 2 km a 5'20''	riposo	<b>13.11</b> 18 km a 5'25''- 5'30'' + 2-3 km a 5'20''-5'15''

<b>11<sup>a</sup> settimana</b>	8 km a 5'40" + 2 km a 5'25"	riposo	1 x 1.000 m in 5'40" + 1 x 4.000 m in 21'40" + 1 x 1.000 m in 5'40" + 1 x 3.000 in 16'10"	riposo	7 km a 5'40" + 2 km a 5'20" + 1 km a 5'10"	riposo	<b>20.11</b> 2 km a 5'40"- 5'45" + 12 km a 5'30"
<b>12<sup>a</sup> settimana</b>	6 km a 5'40" + 1 km in 5'20"	riposo	4 km a 5'40" + 2-3 km a 5'20"	riposo	4 km a 5'40" + 1 km in 5'30"	riposo	<b>27.11.2005</b> MARATONA di FIRENZE

P.S. Le prove ripetute potranno essere sostituite talvolta con un progressivo che preveda di correre almeno per 6-7 km alla velocità della prova ripetuta indicata in tabella. Ad esempio, l'allenamento in programma per il mercoledì della 5<sup>a</sup> settimana potrà eccezionalmente essere sostituito con 6 km a 5'40" + 6 km a 5'25", anche se gli effetti non sono proprio gli stessi. Durante il lunghissimo previsto per la domenica, chi arriva all'ultimo km con ancora abbastanza energia potrà correre anche 5-10" più veloce rispetto al ritmo indicato, ma non più forte

### **Osserva le regole**

- a) Se non ti puoi allenare.** Se ti capita per qualche motivo di dover saltare uno o due allenamenti, non cercare di recuperarli ma prosegui il programma.
- b) Se devi stare fermo una settimana.** Non proseguire, ma ricomincia il programma dalla settimana precedente.
- c) Se ti sei ammalato.** Guarisci bene e poi ricomincia con calma, correndo da 20 a 50 minuti per tutta la prima settimana; quindi riprendi il programma dalla settimana precedente a quella dove ti eri interrotto.
- d) Gli allunghi.** Al termine di ogni allenamento di corsa a ritmo lento, progressivo o medio esegui 3-5 tratti di corsa di 80-100 metri al ritmo di una gara di 12-14 km o poco più velocemente, ad esempio in 28-30 secondi se in gara hai tenuto un ritmo di 5'00" al km.
- e) Lo stretching.** Al termine di ogni allenamento è consigliabile eseguire almeno 10-15 minuti di esercizi. Attento. Lo stretching deve essere fatto in modo corretto altrimenti meglio evitare.
- f) Il riscaldamento.** Non lo troverai indicato nel programma, ma lo dovrai eseguire sempre prima degli allenamenti a ritmo medio, delle prove ripetute, degli allenamenti a ritmo gara e prima delle gare.
- g) Niente stress.** Se ti capita di dover saltare degli allenamenti o ti sembra di non andare abbastanza forte, non farti prendere dall'ansia. La corsa deve servire a migliorare la qualità della vita, non essere fonte di preoccupazioni e tensioni. È giustissimo praticarla con regolarità, ma non deve diventare una fissazione.

Il programma può non essere adatto a tutti in quanto non è personalizzato.  
Per approfondimenti e chiarimenti o programmi personalizzati contattatemi.

e-mail: [info@fulviomassini.com](mailto:info@fulviomassini.com)

telefono 055/52.36.163

Buon divertimento.

Il tecnico  
Fulvio Massini