Tabella di Allenamento per la Mezza Maratona

Questa tabella di allenamento di 12 settimane è pensata per aiutarti a completare la mezza maratona in 1h45-2h00, migliorando gradualmente la tua resistenza e velocità. Seguirla con costanza ridurrà il rischio di infortuni e ottimizzerà la tua preparazione.

Piano di Allenamento - 12 Settimane

Settimana	Lunedì	Martedì	Giovedì	Domenica
1	Riposo	6 km CL	4x800m RP (4:30/km)	10 km LL
2	Riposo	7 km CL	5x1000m RP	12 km LL
3	Riposo	8 km CL	6 km CM	14 km LL
4	Riposo	6 km CL	5x1200m RP	16 km LL
5	Riposo	10 km CL	8 km CM	18 km LL
6	Riposo	8 km CL	6x1000m RP	20 km LL
7	Riposo	10 km CL	10 km CM	21 km LL
8	Riposo	6 km CL	5x1200m RP	18 km LL
9	Riposo	12 km CL	12 km CM	20 km LL
10	Riposo	10 km CL	6x1000m RP	21 km LL
11	Riposo	12 km CL	14 km CM	16 km LL
12	Riposo	8 km CL	5 km CL	Gara

Errori Comuni nella Preparazione

- Correre ogni allenamento alla stessa intensità
- Saltare il recupero
- Non testare il ritmo gara
- Ignorare alimentazione e idratazione

Strategia di Gara

Per affrontare la mezza maratona al meglio, gestisci l'energia in modo intelligente:

- Prima metà: Ritmo controllato
- Dai 10 ai 15 km: Stabilizzazione sul ritmo gara
- Ultimi 6 km: Se hai energie, puoi aumentare leggermente il passo

Conclusione

Seguire un piano di allenamento ben strutturato è essenziale per affrontare una mezza maratona con sicurezza e successo. Allenati con costanza, ascolta il tuo corpo e non sottovalutare il recupero. Buona preparazione!