Programma maratona autunnale 2026

8 settimane per correre sotto le 3 ore — blocco 1 di costruzione specifica

Cos'è questo programma

Questo PDF è il primo blocco di 8 settimane di preparazione specifica per una maratona autunnale 2026 sotto le 3 ore. Non è un piano per principianti: presuppone una base già consolidata. Per chi punta a Torino, Firenze o Pisa (12-17 settimane) è l'inizio della costruzione; per chi punta a gare di ottobre (8-9 settimane) funziona solo se ha già una base sub-3, come blocco finale di rifinitura.

Requisiti onesti per il sub-3

- Ritmo di gara: 4:15/km per 42,195 km
- Base settimanale: almeno 60 km/settimana già consolidati da 6-8 settimane, meglio 70
- 10K recente: 38:00-39:00 minuti (ritmo ~3:50/km)
- Mezza maratona recente: 1h24-1h26 (ritmo ~4:00-4:05/km)
- Maratona precedente: aver già corso 3h10-3h15 è il profilo realistico
- Nessun infortunio nelle ultime 6-8 settimane

Se non soddisfi questi criteri, il sub-3 non è l'obiettivo giusto ora. Parti dalla guida completa alla preparazione della maratona o dalla tabella 4 ore su runritual.com.

Ritmi di riferimento

- Ritmo maratona (RM): 4:15/km
- Ritmo mezza (RMez): 3:58-4:05/km
- Ritmo 10K (R10): 3:48-3:54/km
- Ritmo facile (RF): 4:50-5:20/km

Programma 8 settimane — settimana per settimana

Sett.	Volume	Lungo	Qualità / sedute chiave
1	65-70 km	24 km facile-progressivo, ultimi 3 km a 4:30	6×1 km a R10 (3:50), rec 90"; medio 12-14 km con 4 km a soglia (4:05)
2	70-75 km	26 km, ultimi 6 km a RM (4:15)	3×3 km a RMez (4:00), rec 2'; medio 14 km con 5 km a RM
3	75-80 km	28 km facile (RF)	10×800 m a R10, rec 60"; 2×6 km a RM, rec 2'
4	60-65 km	22-24 km facile	Scarico: 5×1 km a R10; TEST 10K a ritmo target (38-39')
5	80-85 km	30 km con 2×6 km a RM, rec 2 km tra i blocchi	4×2 km a RMez, rec 2'; medio 16 km con 6 km a RM
6	80-88 km	32 km facile-progressivo, ultimi 4 km a 4:25	12-14 km a RM in uscita di 18 km; 6×1 km a R10, rec 90"
7	70-75 km	26-28 km con 12 km a RM	6×1 km a R10, rec 90"; medio 14 km con 5 km a RM
8	60-65 km	Fine blocco 1: 24 km facile — oppure taper: 18-20 km a 7 gg dalla gara	8×1 km a R10 — oppure taper: richiami 6-8×1 km a R10, volume 40-50 km

RM = ritmo maratona (4:15/km); RMez = ritmo mezza; R10 = ritmo 10K; RF = ritmo facile. 5-6 uscite settimanali, 1-2 riposi o cross-training. Step-back ogni 4ª settimana.

Tapering e test gara

- Tapering (ultime 2-3 settimane): riduci il volume del 30-40%, mantieni l'intensità con richiami brevi (6-8×1 km a R10)
- Ultimo lungo: 18-20 km a 7 giorni dalla gara
- Settimana di gara: solo sortite brevi con 4-6 richiami di 1 km a ritmo gara

- Test 10K: in settimana 4, a ritmo target (38-39 min) per valutare la forma
- Mezza di test: 3-4 settimane prima della gara, a ritmo controllato (non al massimo), per provare rifornimento e ritmo

Consigli pratici per il runner sub-3

- Alimentazione in gara: 40-60 g di carboidrati all'ora, testati negli ultimi lunghi
- Scarpe: due paia in rotazione — una ammortizzata per il volume, una reattiva per le qualità
- Recupero: il volume 80+ km stressa tendini e articolazioni, non saltare il sonno e gli step-back
- Costanza: il sub-3 si conquista su mesi; questo blocco è la fase specifica, prima c'è la base aerobica
- Non testare al 100%: i test gara devono lasciare margine per la maratona

Vuoi un piano sub-3 costruito sul tuo livello reale?

Le 8 settimane di questo blocco sono un punto di partenza. Un programma che tiene conto del tuo 10K, della tua mezza e della tua disponibilità settimanale vale più di una tabella generica. Prova la settimana gratuita su runritual.com/settimana-gratuita e costruiamo insieme il piano giusto per la tua maratona autunnale.

Programma e dati a cura di RunRitual — metodo, dati e costanza per il runner urbano. Calendario gare aggiornato al calendario ufficiale delle maratone autunnali 2026.

Autore: Gianni Avalle — Running coach / RunRitual. Alleno runner urbani a costruire risultati con metodo, dati e costanza.