



### FISSARE UN OBIETTIVO

#### FASE 1

Usa l'[Hansons Training Pace Calculator](#) per inserire i seguenti ritmi. Ti serviranno come riferimento per i tuoi allenamenti settimanali e ti aiuteranno a ottenere il massimo da ogni sessione, garantendo che il tuo allenamento si concentri sulle zone giuste e non sia né troppo blando né eccessivo.

\_\_\_\_\_ : Obiettivo tempo      \_\_\_\_\_ : Il tuo ritmo target (RT)

\_\_\_\_\_ : Corsa lunga      \_\_\_\_\_ : ritmo 10k (per gli allenamenti)

### RIPASSA LA TERMINOLOGIA DA RUNNER

#### FASE 2

**RITMO MEDIO:** A questa velocità dovrebbe essere difficile fare conversazione; si tratta di un ritmo che puoi sostenere per 45-60 minuti, se necessario.

**RITMO DI RECUPERO:** Corsa semplice intervallata da scatti veloci e intensi; non c'è una velocità prevista, l'importante è che non ti fermi.

**RISCALDAMENTO/DEFATICAMENTO:** Corsa semplice con intervalli di corsa più brevi e più veloci per mantenere il corpo pronto a una nuova sessione, e corsa semplice per recuperare una volta terminato l'allenamento.

**RIPOSO O CROSS-TRAINING:** Riposo totale, oppure attività che escluda la corsa, come pesi, yoga, bicicletta ecc.

**NOTA:** In questi piani di allenamento, i minuti e i secondi sono indicati usando le virgolette: i minuti sono indicati con le virgolette singole, mentre i secondi con quelle doppie. (3' = 3 minuti, 45" = 45 secondi)

#### FASE 3

### INIZIO DELL'ALLENAMENTO

**NOTA:** Tutti gli allenamenti di mar/gio includono un riscaldamento di 1,5 km e un defaticamento di 1,5 km

## 42.2 . PIANO DI ALLENAMENTO DI 18 SETTIMANE PER PRINCIPIANTI



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>SETTIMANA 1</b> (19 km)	riposo o cross-training	3 km ritmo blando	riposo o cross-training	5 km ritmo blando	riposo o cross-training	5 km ritmo blando	corsa lunga: 6 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 2</b> (26 km)	riposo o cross-training	5 km ritmo blando	riposo o cross-training	5 km ritmo blando	5 km ritmo blando	5 km ritmo blando	corsa lunga: 6 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 3</b> (34 km)	riposo o cross-training	6 km ritmo blando	riposo o cross-training	6 km ritmo blando	6 km ritmo blando	6 km ritmo blando	corsa lunga: 8 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 4</b> (32 km)	riposo o cross-training	8 km ritmo blando	riposo o cross-training	5 km ritmo blando	5 km ritmo blando	8 km ritmo blando	corsa lunga: 6 km ritmo blando



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>SETTIMANA 5</b> 6 km	riposo o cross-training	8 km ritmo blando	riposo o cross-training	6 km ritmo blando	8 km ritmo blando	6 km ritmo blando	corsa lunga: 10 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 6</b> (64 km)	6 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento ----- 12 x 400 m @ ritmo 5k-10k con 400 m recupero ----- 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento ----- 8 km ritmo medio @ RT ----- 1,5 km di defaticamento	6 km ritmo blando	13 km ritmo blando	corsa lunga: 13 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 7</b> (63 km)	6 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento ----- 8 x 600 m @ ritmo 5k-10k con 400 m recupero ----- 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento ----- 8 km ritmo medio @ RT ----- 1,5 km di defaticamento	6 km ritmo blando	10 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 8</b> (68 km)	10 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento ----- 6 x 800 m @ ritmo 5k-10k con 400 m recupero ----- 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento ----- 8 km ritmo medio @ RT ----- 1,5 km di defaticamento	8 km ritmo blando	10 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>SETTIMANA 9</b> (79 km)	8 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 5 x 1,5 km @ ritmo 5k-10k con 400 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento <hr/> 13 km ritmo medio @ RT <hr/> 1,5 km di defaticamento	10 km ritmo blando	8 km ritmo blando	corsa lunga: 24 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 10</b> (77 km)	11 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 4 x 1200 m @ ritmo 5k-10k con 400 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento <hr/> 13 km ritmo medio @ RT <hr/> 1,5 km di defaticamento	8 km ritmo blando	13 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 11</b> (89 km)	8 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 6 x 1,5 km @ RT-10 con 400 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento <hr/> 13 km ritmo medio @ RT <hr/> 1,5 km di defaticamento	10 km ritmo blando	13 km ritmo blando	corsa lunga: 26 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 12</b> (80 km)	8 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 4 x 2,4 km @ RT-10 con 800 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento <hr/> 14 km @ RT <hr/> 1,5 km di defaticamento	8 km ritmo blando	13 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>SETTIMANA 13</b> (100 km)	11 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 3 x 3 km @ RT-10 con 800 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento <hr/> 14 km ritmo medio @ RT <hr/> 1,5 km di defaticamento	10 km ritmo blando	10 km ritmo blando	corsa lunga: 26 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 14</b> (79 km)	8 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 2 x 5 km @ RT-10 con 1,5 km recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento <hr/> 14 km ritmo medio @ RT <hr/> 1,5 km di defaticamento	8 km ritmo blando	13 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 15</b> (93 km)	11 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 3 x 3 km @ RT-10 con 800 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento <hr/> 16 km ritmo medio @ RT <hr/> 1,5 km di defaticamento	10 km ritmo blando	10 km ritmo blando	corsa lunga: 26 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 16</b> (82 km)	8 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 4 x 2,4 km @ RT-10 con 800 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento <hr/> 16 km ritmo medio @ RT <hr/> 1,5 km di defaticamento	8 km ritmo blando	13 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
<b>SETTIMANA 17</b> (80 km)	11 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 6 x 1,5 km @ RT-10 con 400 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	1,5 km di riscaldamento <hr/> 16 km ritmo medio @ RT <hr/> 1,5 km di defaticamento	10 km ritmo blando	10 km ritmo blando	corsa lunga: 13 km ritmo blando
<b>SETTIMANA 18</b> (81 km)	8 km ritmo blando	8 km ritmo blando	riposo	10 km ritmo blando	8 km ritmo blando	5 km ritmo blando	GIORNO DELLA GARA!

### SCOPRI LE RISORSE HANSONS

[HansonsCoachingServices.com](https://www.hansonscoaching.com) è un ottimo sito in cui trovare blog e podcast sul running. È il tuo punto di partenza anche se sei in cerca di allenamenti personalizzati e piani di allenamento individuali. Se vuoi gettarti a capo fitto nella filosofia e nella metodologia dell'allenamento, l'[Hansons Marathon Method book](#) è un importante punto di partenza.

La [Hansons Marathon Method Community](#) è un gruppo Facebook chiuso e GRATUITO (basta chiedere il permesso per accedervi) in cui puoi connetterti con altri runner e utilizzare gli stessi piani di allenamento. Un'opportunità importante per conoscere altri runner utilizzando lo stesso piano di allenamento.

### NOTE

---



---



---