



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

21.1 · PIANO DI ALLENAMENTO DI 18 SETTIMANE PER PRINCIPIANTI



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETTIMANA 1 (16 km)	riposo o cross-training	riposo o cross-training	riposo o cross-training	5 km ritmo blando	riposo o cross-training	5 km ritmo blando	corsa lunga: 6 km ritmo blando
SETTIMANA 2 (24 km)	riposo o cross-training	3 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
SETTIMANA 3 (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
SETTIMANA 4 (35 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: 10 km ritmo blando



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETTIMANA 5 (45 km)	riposo o cross-training	8 km ritmo blando	riposo o cross-training	2,4 km di riscaldamento <hr/> 5 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	8 km ritmo blando	6 km ritmo blando	corsa lunga: 13 km ritmo blando
SETTIMANA 6 (60 km)	6 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 12 x 400 m @ ritmo 5k-10k con 400 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	2,4 km di riscaldamento <hr/> 5 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	6 km ritmo blando	8 km ritmo blando	corsa lunga: 14 km ritmo blando
SETTIMANA 7 (60 km)	6 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 8 x 600 m @ ritmo 5k-10k con 400 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	2,4 km di riscaldamento <hr/> 5 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	6 km ritmo blando	10 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando
SETTIMANA 8 (66 km)	10 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 6 x 800 m @ ritmo 5k-10k con 400 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	2,4 km di riscaldamento <hr/> 6 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	8 km ritmo blando	10 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETTIMANA 9 (66 km)	8 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 5 x 1 km @ ritmo 5k-10k con 600 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	2,4 km di riscaldamento <hr/> 6 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	10 km ritmo blando	8 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando
SETTIMANA 10 (69 km)	10 km ritmo blando	2,4 km di riscaldamento <hr/> 4 x 1200 m @ ritmo 5k-10k con 600 m recupero <hr/> 2,4 km di defaticamento	riposo o cross-training	2,4 km di riscaldamento <hr/> 6 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	8 km ritmo blando	8 km ritmo blando	corsa lunga: 19 km ritmo blando
SETTIMANA 11 (71 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	2,4 km di riscaldamento <hr/> 8 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	10 km ritmo blando	8 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando
SETTIMANA 12 (74 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	2,4 km di riscaldamento <hr/> 8 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	8 km ritmo blando	10 km ritmo blando	corsa lunga: 19 km ritmo blando

21.1 · PIANO DI ALLENAMENTO DI 18 SETTIMANE PER PRINCIPIANTI



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETTIMANA 13 (72 km)	10 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	2,4 km di riscaldamento <hr/> 8 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	10 km ritmo blando	8 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando
SETTIMANA 14 (76 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	2,4 km di riscaldamento <hr/> 10 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	8 km ritmo blando	10 km ritmo blando	corsa lunga: 19 km ritmo blando
SETTIMANA 15 (76 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	2,4 km di riscaldamento <hr/> 10 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	10 km ritmo blando	8 km ritmo blando	corsa lunga: 16 km ritmo blando
SETTIMANA 16 (76 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	2,4 km di riscaldamento <hr/> 10 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	8 km ritmo blando	10 km ritmo blando	corsa lunga: 19 km ritmo blando



	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETTIMANA 17 (68 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	2,4 km di riscaldamento <hr/> 8 km @ RT <hr/> 2,4 km di defaticamento	10 km ritmo blando	8 km ritmo blando	corsa lunga: 13 km ritmo blando
SETTIMANA 18 (63 km)	8 km ritmo blando	8 km ritmo blando	riposo o cross-training	10 km ritmo blando	8 km ritmo blando	5 km ritmo blando	GIORNO DELLA GARA!

SCOPRI LE RISORSE HANSONS

[HansonsCoachingServices.com](https://www.hansonscoachingservices.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
