



# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LA CORSA DEL LAGO DI SARNEN MEZZA MARATONA

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI VIKTOR RÖTHLIN,  
ESPERTO DI RUNNING DI OCHSNER SPORT

**SARNERSEE**  
**LAUF** 21.1. 10. 5 KM



# GUIDA AL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

<b>PROGRAMMA DI ALLENAMENTO</b>	<b>Completamento della mezza maratona</b> Programma di 14 settimane per prepararsi alla mezza maratona senza fretta. L'obiettivo è completare la corsa e fare una bella esperienza.	<b>Mezza maratona in 2h</b> Programma di 14 settimane con l'obiettivo di riuscire a correre la mezza maratona in 2 h.	<b>Mezza maratona in 1h45min</b> Programma di 14 settimane per runner ambiziosi che, oltre a tagliare il traguardo, desiderano stabilire un buon tempo.
<b>STRUTTURA DEL PROGRAMMA</b>	Il programma è strutturato a cicli. Dopo una settimana rilassata, seguono sempre una settimana di media intensità e una settimana impegnativa. Le sessioni di allenamento sono contraddistinte da colori in base all'intensità. In zona verde corri lentamente e in scioltezza. In zona gialla corri a velocità media e in zona rossa devi dare il massimo. <b>Due terzi di tutti gli allenamenti sono «verdi» e questo è importante per la resistenza di base!</b>		
<b>FLESSIBILITÀ</b>	Sii flessibile! Puoi spostare e girare gli allenamenti nell'arco della stessa settimana come vuoi. <b>Attenzione, però:</b> 1. Dopo un allenamento «rosso» e una long run, fai sempre un giorno di pausa. 2. 2. Non spostare nessun allenamento alla settimana successiva.		
<b>PIU ALLENAMENTI</b>	Se desideri allenarti di più, allora gli allenamenti extra dovranno essere tutti in zona verde e dovranno svolgersi solo nella seconda settimana (impegno moderato) o nella terza (impegnativa). <b>Non riempire mai una settimana di training rilassato con ulteriori sessioni di allenamento di corsa.</b> In alternativa puoi praticare uno sport che rientri in zona verde o, al massimo, in zona gialla.		
<b>ALLENAMENTI SALTATI</b>	Se puoi fare max. 2 allenamenti nella settimana: opta per la long run (se presente) e un allenamento «giallo». Se puoi fare max. 1 allenamento nella settimana: opta per la long run. Tuttavia, nella preparazione degli ultimi 3 mesi, questo può capitare al massimo 2 volte. Diversamente devi assolutamente compensare con la pratica di uno sport alternativo!		
<b>MOTIVAZIONE</b>	L'obiettivo «Mezza maratona» dev'essere un divertimento, per cui mantieni alta la motivazione. Corri spesso con amici. Fatti accompagnare in bici dai tuoi figli durante le long run. Se la motivazione è zero, per una volta sposta l'allenamento.  Apprezza il miglioramento della tua forma fisica e soprattutto ascolta il tuo corpo. Se ti senti molto stanco/a o se sei zoppicante, rinuncia a un allenamento, oppure allenati solo in zona verde anziché gialla. Non dimenticare: ogni terza settimana è una settimana dura. Alla fine di questa settimana di allenamento dovresti essere parecchio stanco/a! Per questo segue sempre una settimana rilassata per il recupero. Ragione di più per godersela appieno :-).		
<b>POTENZIAMENTO DEL CORE &amp; ALLENAMENTO COMPLEMENTARE</b>	Oltre ad allenare la resistenza, è importante anche potenziare l'apparato motorio per prevenire infortuni. Per questo, oltre ad allenarti nella corsa, inserisci assolutamente anche sessioni di potenziamento. In particolare dovresti potenziare il core, che ti permette uno stile di corsa in posizione eretta e stabile ed effettuare regolari allenamenti complementari per la stabilità dell'asse delle gambe.		

GUIDA		COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
CR l	Corsa di resistenza lenta	Corrisponde alla zona verde. Dev'essere possibile parlare senza problemi e senza interruzione.		
	Ritmo	Pace: ~ 6:15 – 7:30	Pace: ~ 5:45 – 7:00	Pace: ~ 5:15 – 6:30
CR m	Corsa di resistenz media	Corrisponde alla zona gialla. È possibile pronunciare alcune frasi alla volta.		
	Ritmo	Pace: ~ 5:30 – 6:15	Pace: ~ 5:00 – 5:45	Pace: ~ 4:30 – 5:15
CR v	Corsa di resistenza veloce	Corrisponde alla zona rossa. È quasi impossibile pronunciare frasi intere.		
	Ritmo	Pace: ~ 5:00 – 5:30	Pace: ~ 4:30 – 5:00	Pace: ~ 4:00 – 4:30
06:15	Pace:	Un pace di p.es. 6:15 significa che percorri un chilometro nel tempo di 6 minuti e 15 secondi.		
45'	Indicazione del tempo	Corri per 45 minuti nella zona di intensità indicata dal colore.		
10x	Ripetizioni	Numero di ripetizioni per sequenza		
LR	Long run	La corsa lunga.		
A	Avvio della corsa	In zona verde		
FF	Fase finale della corsa	In zona verde		
PJ	Pausa di jogging	In zona verde		
FL	Fartlek (termine svedese)	Il fartlek è un interval training irregolare. Ciò significa che nel periodo di tempo assegnato il/la runner può alternare tratti veloci e lenti a piacere. Più breve è il tratto prescelto, tanto più veloce sarà la corsa su questo percorso. L'intensità varia dal verde al rosso.		
SA	Sport alternativo	Una qualsiasi disciplina sportiva a tuo piacere per compensare. Ideali sono gli sport di resistenza come il ciclismo, il pattinaggio in linea, il nuoto, l'escursionismo ecc.		
F	Footing	Jogging molto lento in zona verde		

## ESEMPI DI LETTURA

CR l 60'	A15' / 3x 3 km, PJ 5' / FF15'	A 15' / FL 45' / FF15'	LR: CR l 40', CR m 30'
- Corsa di resistenza di 60 minuti in zona verde	- Avvio della corsa 15 minuti - Corriere 3 km di fila in zona gialla per 3 volte di seguito. Tra una sessione e l'altra Jogging in scioltezza per 5 min. - Fase finale della corsa 15 minuti	- Avvio della corsa 15 minuti - Attaccare subito 45 minuti di fartlek - Fase finale della corsa 15 minuti	Long run composta da - 40 minuti in zona verde (CR l), poi direttamente 30 minuti in zona gialla (CR m).

## CALCOLO DEL RITMO

Per sapere qual è il tuo ritmo personale, fai 10 km di corsa più veloce che puoi, oppure stima in quanto tempo riesci attualmente a coprire la distanza di 10 km. Prendiamo come esempio 50 minuti per 10 km, che corrisponde a un pace di 5 minuti al chilometro.

Ritmo	Calcolo	Nell'esempio	Pace dell'esempio
Rigenerativo	+ 35-50%	5 min + 35-50%	= 06:45 - 07:30
Lento	+ 25-40%	5 min + 25-40%	= 06:15 - 07:00
Medio	+ 10-25%	5 min + 10-25%	= 05:30 - 06:15
Veloce	+ 0-10%	5 min + 0-10%	= 05:00 - 05:30

# SETTIMANA 1- 2

SETTIMANA 1	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR I 60'	CR I 60'	CR I 60'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	CR I 60'	CR I 60'	CR I 60'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ			SA
SABATO	SA	SA	CR I 60'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana

SETTIMANA 2	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR I 45'	CR I 60'	CR I 60'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	CR m 45'	CR m 45'	CR m 60'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ			SA
SABATO	CR I 60'	CR I 60'	CR I 70'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana

# SETTIMANA 3 - 4

SETTIMANA 3	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR I 60'	CR I 60'	CR I 60'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	A10' / CR v 20' / FF10'	A10' / CR v 20' / FF10'	A15' / CR v 20' / FF10'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ		CR I 45'	CR I 60'
SABATO	CR I 70'	CR I 70'	CR I 80'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana

SETTIMANA 4	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR I 60'	CR I 60'	CR I 60'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	CR I 60'	CR I 60'	CR I 60'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ			SA
SABATO	SA	SA	LR 90'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana

# SETTIMANA 5 - 6

SETTIMANA 5	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR l 60'	CR l 60'	CR l 75'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	CR m 45'	CR m 60'	CR m 60'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ			SA
SABATO	CR l 80'	CR l 80'	LR: CR l 60', CR m 40'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana

SETTIMANA 6	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR l 60'	CR l 75'	CR l 75'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	A10' / FL 20' / FF10'	A 15' / FL 30' / FF15'	A 15' / FL 30' / FF15'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ		CR l 45'	CR l 60'
SABATO	LR 90'	LR: CR l 50', CR m 40'	LR: CR l 60', CR m 50'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana

# SETTIMANA 7 - 8

SETTIMANA 7	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR l 60'	CR l 60'	CR l 60'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	CR l 60'	CR l 75'	CR m 45'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ			SA
SABATO	SA	SA	LR: CR l 60', CR m 60'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana

SETTIMANA 8	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR l 60'	CR l 75'	CR l 60'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	A10' / 4x 10', PJ 2' / FF10'	CR m 60'	CR m 60'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ		CR l 45'	CR l 60'
SABATO	LR 100'	LR: CR l 60', CR m 40'	LR: CR l 60', CR m 60'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana



# SETTIMANA 9 - 10

SETTIMANA 9	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR l 60'	CR l 60'	CR m 45'
MARTEDÌ			CR l 60'
MERCOLEDÌ	A10' / FL 30' / FF10'	A15' / 3x 10', PJ 2' / FF10'	A15' / CR v 30' / FF10'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ		CR l 60'	CR l 60'
SABATO	LR 110'	LR: CR l 60', CR m 50'	LR: CR l 50', CR m 70'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana

SETTIMANA 10	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR l 60'	CR l 60'	CR l 60'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	CR l 60'	CR l 75'	CR m 60'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ			CR l 60'
SABATO	LR 120'	LR: CR l 60', CR m 60'	LR: CR l 50', CR m 60'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana

# SETTIMANA 11 - 12

SETTIMANA 11	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR l 60'	CR l 75'	CR l 60'
MARTEDÌ			CR l 75'
MERCOLEDÌ	A10' / 3x 2km, PJ 5' / FF10'	A10' / 3x 3km, PJ 2' / FF10'	A10' / 4x 3km, PJ 2' / FF10'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ		CR l 45'	CR l 60'
SABATO	LR 130'	LR: CR l 60', CR m 70'	LR: CR l 40', CR m 60'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana

SETTIMANA 12	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR l 60'	CR l 60'	CR l 60'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	A10' / 4x 10', PJ 2' / FF10'	CR m 60'	CR m 60'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ		CR l 45'	CR l 60'
SABATO	LR 140'	LR: CR l 50', CR m 80'	LR: CR l 40', CR m 70'
DOMENICA			
ALTRO	2 x potenziamento core / settimana	2 x potenziamento core / settimana	3 x potenziamento core / settimana

# SETTIMANA 13 - 14

SETTIMANA 13	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR l 45'	CR l 45'	CR l 45'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	CR l 45'	CR m 45'	CR m 45'
GIOVEDÌ			
VENERDÌ			
SABATO	CR l 60'	CR l 60'	CR l 60'
DOMENICA			
ALTRO			

SETTIMANA 14	COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
LUNEDÌ	CR l 45'	CR m 45'	A10' / 2x 10', PJ 2' / FF10'
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ			CR l 30'
GIOVEDÌ	Footing 20'	Footing 20'	
VENERDÌ			Footing 20'
SABATO			
DOMENICA	Corsa del lago di Sarnen 21,1 km	Corsa del lago di Sarnen 21,1 km	Corsa del lago di Sarnen 21,1 km
ALTRO			



# CORSA

OGNI LUNEDÌ SERA  
GRATIS E FACOLTATIVO.

# CON

IN 17 CITTÀ DELLA SVIZZERA.

# NOI.



# RUN DAY MON DAY

