



I'm not robot



**I'm not robot!**

Per poter correre una mezza maratona al di sotto di 1h30' è necessario che la propria soglia anaerobica sia compresa tra 14 e 15 km. l' obiettivo di questo piano è di prepararti in sicurezza alla linea di partenza di qualsiasi mezza maratona. in tutti questi allenamenti, è essenziale monitorare la frequenza cardiaca rispetto all' andatura della corsa. 10 min corsa rilassata,. tabella di allenamento per mezza maratona ( 21, 097 km). esempio indicativo con vr= velocità di riferimento ( 6', 10" a km). esempio indicativo con rg= ritmo gara ( 6', 00" a km).

il programma prevede quattro allenamenti a la tabella prevede un periodo di allenamento di 8 settimane, allenamento mezza maratona pdf che culminerà con la partecipazione ad una gara podistica sulla distanza della mezza maratona. per ora non preoccuparti troppo della velocità, pensa a goderti la corsa e a non sovraccari- care l' allenamento. al termine di ogni allenamento di corsa a ritmo lento, progressivo o medio, esegui 3- 5 tratti di corsa dimezzati al ritmo di una gara di 12- 14km o poco. durata preparazione: 10 settimane. tabella allenamento mezza maratona.

dopo un lungo e intenso allenamento alla resistenza arriva il momento di affrontare una vera corsa, una mezza maratona per esempio. come sempre la corsa dovrà essere. 9 / votes) downloads: 76191 > > > click here to download< < < in tutti questi allenamenti,. non accelerare troppo velocemente l' andatura della. impegno settimanale: 4 uscite. 60 secondi jogging di recupero tra una ripetuta e l' altra + 10 min corsa rilassata.

5 x 2 min a passo con ripetuta dell' 80% con. allenamento mezza maratona pdf rating: 4.