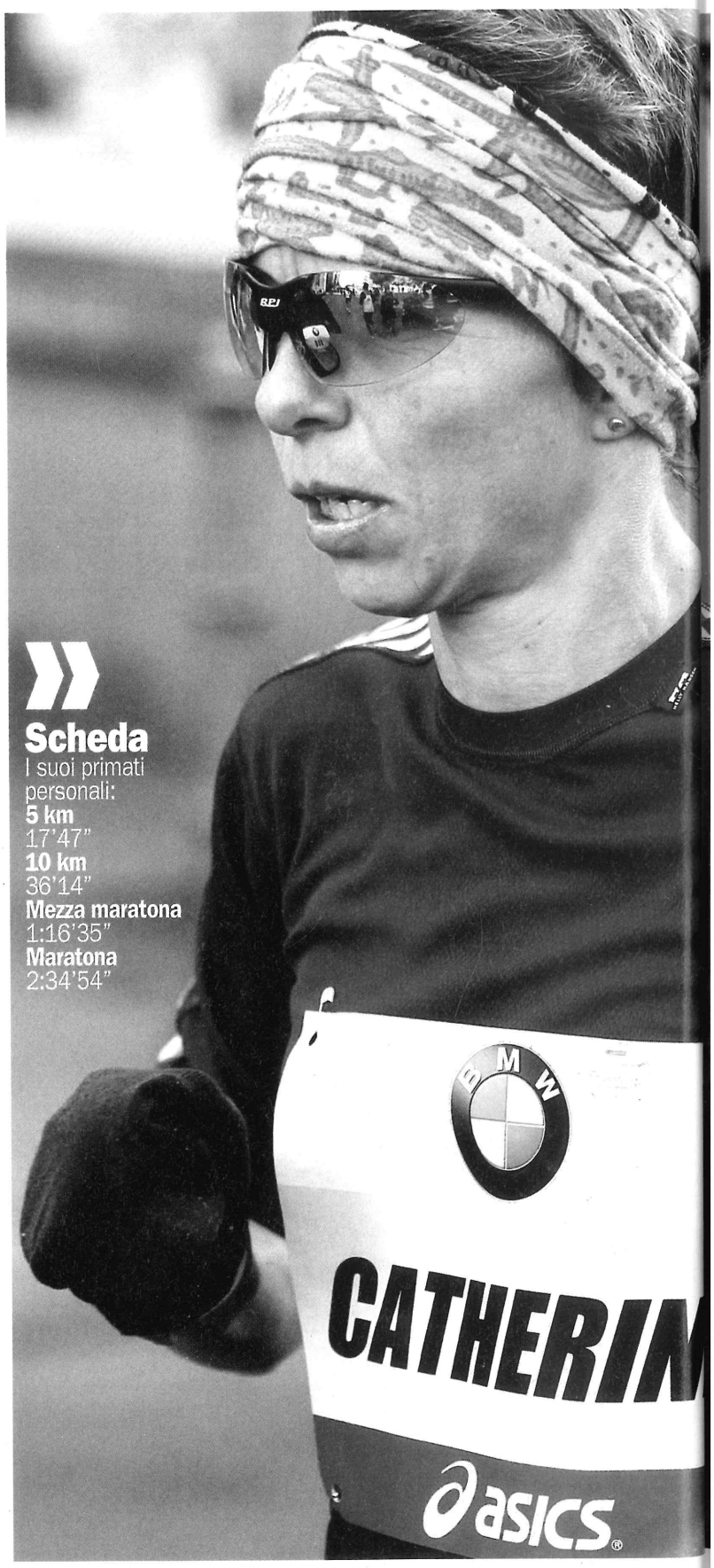
Record a 40 anni

A FRANCOFORTE HA SEGNATO IL SUO PRIMATO PERSONALE SULLA 42 KM. CHE LA PONE AL 5° POSTO NELLA CLASSIFICA ITALIANA STAGIONALE SULLA DISTANZA. COSÌ SI ALLENA CATHERINE BERTONE

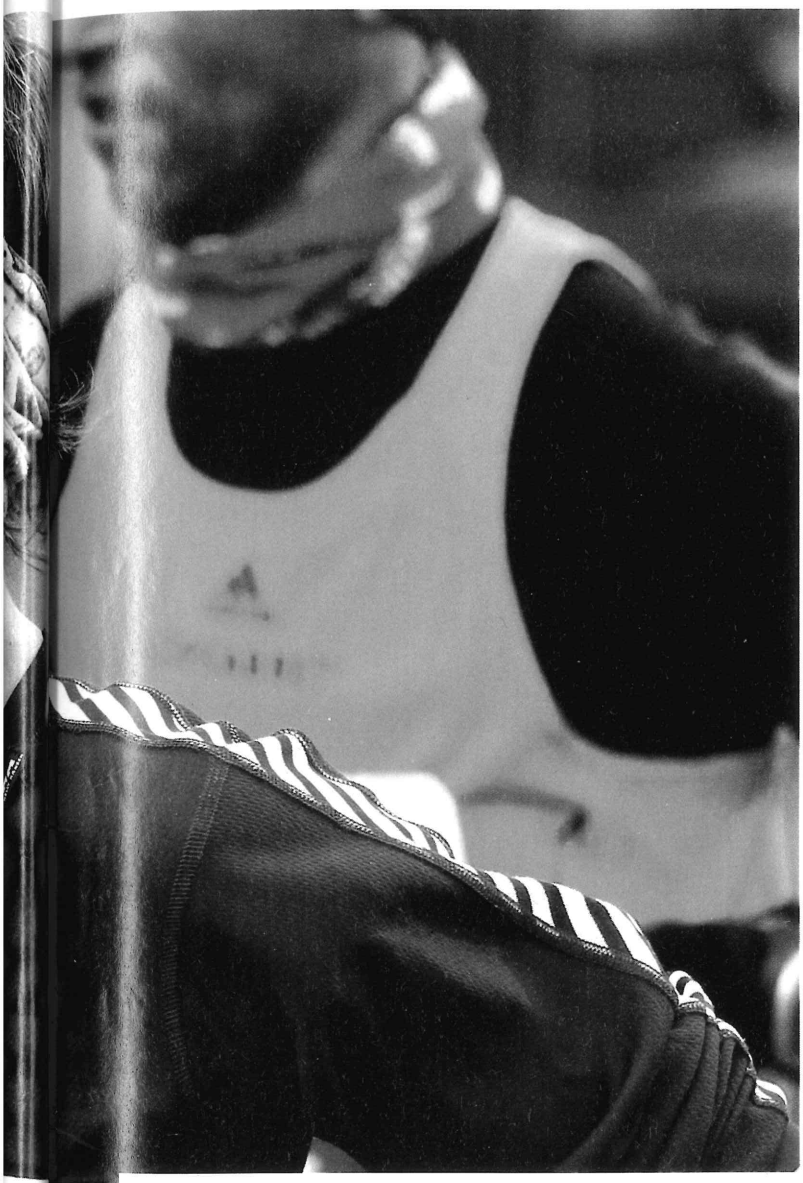
GIORGIO RONDELLI
FOTO: GIANCARLO COLOMBO

Nella classifica stagionale della maratona italiana femminile al quinto posto troviamo Catherine Bertone con 2:34'54", tempo realizzato a Francoforte lo scorso 28 ottobre (il suo primato personale). Ma chi è costei così brava da essere entrata, a 40 anni suonati, fra le prime cinque italiane in una specialità di punta come la maratona femminile? Due notizie essenziali prima di conoscere il suo programma di lavoro trimestrale che ci ha messo a disposizione.

È nata a Bursa (Turchia) il 6 maggio 1972, è pediatra specializzata in malattie infettive, corre per la Sandro Calvesi Aosta ed è allenata da Roberto Rastello. Dal 1994 a oggi ha preso parte a 16 maratone.



Scheda
I suoi primati personali:
5 km
17'47"
10 km
36'14"
Mezza maratona
1:16'35"
Maratona
2:34'54"



Agosto 2012

1	**Gara: Valpelline** (8 km crono-collinare)	**30'04"**
2	Fondo 1:00'	
3	3 x 2.000 m + 2 x 1.000 m rec. 2'	7'15" – 7'21" – 7'06" 3'35" – 3'31"
4	Lungo 1:40'	
5	Riposo	
6	Fondo 50' + salite 10 x 100 m	
7	3.000 + 2.000 + 3 x 1.000 + 2.000 rec. 2' corsa lenta	10'50" – 7'19" – 3'34" – 3'35" – 3'34" + 7'00"
8	Lungo 1:35'	
9	Riposo	
10	Fondo 1:00'	
11	Medio 15 km	TOT. 57'40" (media 3'50" km)
12	Fondo 1:00'	
13	Fondo 45'	
14	Riposo	
15	12 x 1.000 m rec. 2' corsa lenta	3'27" – 3'28" – 3'27" 3'29" – 3'28" – 3'31" 3'30" – 3'28" – 3'27" 3'25" – 3'24" – 3'20"
16	Fondo 50'	
17	Fondo 1:10'	
18	20'	
19	**Gara – Engadina Sommerlauf 26 km**	**1:41'**
20	Fondo 1:00'	
21	Lungo 1:30'	
22	Fondo 50'	
23	6 x 2.000 m rec. 2'	7'13" – 7'13" – 7'19" 7'07" – 7'17" – 7'08"
24	Fondo 50'	
25	Fondo 1:00'	
26	Riposo	
27	Fondo 1:00' + salite 12 x 60 m	
28	Medio 15 km	media 3'50" al km
29	Fondo 1:00' + salite 12 x 60 m	
30	Fondo 1:00'	
31	**Variato 21 km**	**TOT. 1:21'**

Settembre 2012

01	Riposo	
02	Lungo 1:45'	
03	Fondo 50'	
04	Fondo 1:00' + salite 12 x 60 m	
05	**Variato 23 km** (6 x 3.000 m rec. 1.000 m)	10'39" – 4'23" – 10'42" 4'22" – 10'55" – 4'24" – 10'34' – 4'15" – 10'47" – 4'26" – 10'38" (TOT. 1:25'36" – 3'43" al km)

06	Fondo 1:00'	
07	Riposo	
08	Fondo 50'	
09	Medio 15 km	Media 3'50"/km
10	Fondo 50'	
11	Variato 25 km (2 x 5.000 + 2 x 3.000 + 2 x 2.000 rec. 1.000)	18'00" – 4'06" – 18'35" 4'25" – 7'26" (2.000) 4'19" – 7'39" (2.000) 4'25" – 8'03" (2.000) 4'15" allenamento errato
12	Fondo 50'	
13	Riposo	
14	Fondo 1:20'	
15	Fondo 50'	
16	Medio 10 km + 6 x 1.000 m rec. 500 m	38'17" (3'50"/km) + 3'29" – 1'59" – 3'29" 2'00" – 3'28" – 1'59" 3'27" – 2'10" – 3'28" 2'03" – 3'22"
17	Fondo 1:00'	
18	Lungo 1:50'	
19	Riposo	
20	Fondo 50' + salite 10 x 80 m	
21	Fondo 1:00'	
22	Variato 25 km + Var a tempo (2 x 5.000 + 2 x 4.000 + 3.000 rec. 1.000) + 5 x (1' f + 1' p)	18'58" – 4'17" – 18'34" 4'14" – 15'01" + 4'39" – 14'41" – 4'20" 11'08" (TOT. 1:35'52" 3'50" al km)
23	Riposo	
24	Lungo 2:00'	
25	Fondo 50' + Salite 10 x 80 m	
26	Variato 19 km (10 x 1.000 m rec. 1.000 m)	3'35" rec. 4'
27	Fondo 1:00'	
28	30'	
29	Riposo	
30	**Gara – mezza maratona Padenghe (BS)**	**1:19'42"**

Ottobre 2012

1	Fondo 1:00'	
2	Lungo 1:30'	
3	Variato 19 km (10 x 1.000 m rec. 1.000 m)	
4	Fondo 1:00'	
5	40'	
6	Riposo	
7	**Gara – mezza maratona Volpiano (TO)**	**1:18'06"**
8	40'	
9	Lungo 1:50'	
10	30' + variato 3 x [5 x (1'f+1'p)]	
11	Fondo 1:00'	
12	4 x 3.000 m rec. 500 m N.B.: 3.000 m variato 600 f + 600 p + 600 f + 600 p + 600 f	10'58" – 2'00" 10'48" – 2'01" 10'51" – 2'01" 10'58" – 2'07"
13	Fondo 1:00'	
14	Gara - 9,7 km (Tot 33'32") + Lungo 1:30'	
15	Fondo 50' + 12 x 100 m	
16	Fondo 1:00'	
17	32 km (9 km + variato 26 km (5.000 + 2 x 4.000 + 2 x 3.000 + 2.000 rec. 1000)	18'28" – 4'04" 14'48" – 4'05" 14'47" – 4'07" 11'17" – 4'04" 11'03" – 4'09" – 7'01"
18	Fondo 1:00'	
19	Fondo 1:00'	
20	Fondo 50' + 12 x 80 m	
21	Lungo 2:00'	
22	20'	
23	Variato 12 x (2' F + 2' P)	
24	Fondo 50'	
25	Fondo 1:00'	
26	Riposo	
27	30'	
28	**Gara Maratona di Francoforte**	**2:34'54" (1:17'10" + 1:17'44")**