

SETT.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	Riscaldamento 10' + 50' Corsa Lenta	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 8 KM	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 8 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Lunghe 5 x 1000 rec 4' + 10' Corsa Lenta
2	Riscaldamento 10' + 60' Corsa Lenta	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 10 KM	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 10 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Lunghe 4 x 1500 rec 4' + 10' Corsa Lenta
3	Riscaldamento 10' + 50' Corsa Lenta <i>Settimana di scarico</i>	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 6 KM	Riposo	Riscaldamento 10' + 8 km Corsa Lenta	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Brevi 10 X 400 rec 2' + 10' Corsa Lenta
4	Riscaldamento 10' + 1h Corsa Lenta in un percorso vario con salite e discese	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 10 KM	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 12 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + 4 x 2000 rec 4' + 10' Corsa Lenta
5	Riscaldamento 10' + 1h 10' Corsa Lenta	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 12 KM	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 14 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Lunghe 3000,2000,2000,1000 rec 4' + 10' Corsa Lenta
6	Riscaldamento 10' + 50'/60' Corsa Lenta	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 8 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Lenta 8/10 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + 15' + Prove ripetute brevi 10 X 500 rec 2' + 10' Corsa Lenta
	<i>Settimana di scarico</i>						
7	Riscaldamento 10' + 1h 10' Corsa Lenta in un percorso vario con salite e discese	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 12 KM	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 12 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + 3 x 3000 rec 4' + 10' Corsa Lenta
8	Riscaldamento 10' + 1h 20' Corsa Lenta	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 12 KM	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 14 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + 3 x 2000, 1000 rec 4' + 10' Corsa Lenta
9	Riscaldamento 10' + 50'/60' Corsa Lenta <i>Settimana di scarico</i>	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 8 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Lenta 8/10 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Brevi 10 X 500 rec 2' + 10' Corsa Lenta
10	Riscaldamento 10' + 1h 15' Corsa Lenta in un percorso vario con salite e discese	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 14 KM	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 15 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + 4000,3000,2000,1000 rec 4' + 10' Corsa Lenta
11	Riscaldamento 10' + 1h 30' Corsa Lenta	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 15 KM	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 16 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Brevi 10 X 600 rec 2' + 10' Corsa Lenta
12	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 10 KM <i>Settimana di scarico con Gara</i>	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Brevi 10 X 200 rec 2' + 10' Corsa Lenta	Riposo	Corsa Lenta 40' Minuti	Riposo	Gara 21,097 km