

SETT.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 50' + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 60' + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 70' + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 16 km
2	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 60' + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Lunghe 4 x 2000 rec 4'5" + 10' Defaticamento	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Lenta 12 KM + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 18 km
3	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 50' + 6 Allunghi <i>Allenamento di scarico</i>	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Brevi 10 X 300 rec.di corsa per 300 mt a ritmo della Corsa Lenta + 10' def. <i>Allenamento di scarico</i>	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 8 KM <i>Allenamento di scarico</i>	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 20 km
4	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 60' + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Lunghe 3 x 3000 rec 4' + 10' Defaticamento.	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Lenta 12 KM + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 22 km
5	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 70' + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Lunghe 4000,3000,2000,1000 rec 4' + 10' Defaticamento.	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Lenta 12 KM + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 24 km
6	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 50' + 6 Allunghi <i>Allenamento di scarico</i>	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 10 KM <i>Allenamento di scarico</i>	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Brevi 10 X 400 rec.di corsa per 200 mt a ritmo della Corsa Lenta + 10' Defaticamento. <i>Allenamento di scarico</i>	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 26 km
7	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 70' + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Lunghe 5000,4000,2000 rec 4' + 10' Corsa Lenta	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Lenta 12 KM + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 28 km
8	Riscaldamento 10' + Corsa	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 12 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa

SETT.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	Lenta 70' + 6 Allunghi				Lenta 12 KM + 6 Allunghi		Lenta 30 km
<b>9</b>	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 50' + 6 Allunghi <i>Settimana di scarico</i>	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Brevi 10 X 500 rec.di corsa per 300 mt a ritmo della Corsa Lenta + 10' Defaticamento.	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 50' + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 12 KM
<b>10</b>	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 70' + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Media 14 KM	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Lenta 12 KM + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 32 /34 km
<b>11</b>	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 70' + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Lunghe 3 X 4000,rec. 4' + 10' Defaticamento.	Riposo	Riscaldamento 15' + Corsa Lenta 16 KM + 6 Allunghi	Riposo	Riscaldamento 15' + Prove Ripetute Brevi 5 X 1000 rec 4/5' + 10' Corsa Lenta
<b>12</b>	Riscaldamento 10' + Corsa Lenta 10 KM <i>Settimana di scarico</i>	Riposo	Riscaldamento 30' + Prove Ripetute Brevi 10 X 200 rec 2' + 10' Corsa Lenta	Riposo	Corsa Lenta 40' Minuti	Riposo	<b>Gara Maratona 42,195 km</b>