

Week	Dal	Al	Lunedì	km	martedì	km	mercoledì	km	giovedì	km	venerdì	km	sabato	km	domenica	km	Tot.
1	14/02/2016	21/02/2016	riposò	0	30' LUNGO + 5 KM FARTLEK (1' FORTE/1' PIANO) + 5' DEF.	12	riposò	0	20' RIS. + 10X400 RG-20" (R. 2') + 5' DEF.	10	riposò	0	40' FONDO LENTO	9	10K LUNGO + 5K PROGRESSIVO	15	46
2	21/02/2016	28/02/2016	riposò	0	20' RIS. + 8 KM MEDIO RG+25" + 5' DEF.	12	riposò	0	20'+6X1.000 RG-10" REC 1'30"+5' DEF	12	riposò	0	40' LUNGO + 8 X 80 SPRINT SALITA + 5' DEF.	8	20' RIS. + 6X1.000 RG (REC. 1.000 RG+40") + 5' DEF.	17	49
3	28/02/2016	06/03/2016	riposò	0	40' LUNGO + 10 X 80 SPRINT SALITA + 5' DEF.	10	riposò	0	20' RIS. + 12X400 RG-20" (R. 2') + 5' DEF.	10	riposò	0	40' FONDO LENTO	9	26^Nove Miglia di Bra (CN)	15	44
4	06/03/2016	13/03/2016	riposò	0	40' FONDO LENTO	9	riposò	0	20'+3X2.000 RG-5" REC 2' + 5' DEF.	11	riposò	0	40' LUNGO + 8 X 80 SPRINT SALITA + 5' DEF.	10	12K LUNGO + 5K RG+5" + 1Km DEF	18	48
5	13/03/2016	20/03/2016	riposò	0	30' LUNGO + 6 KM FARTLEK (1' FORTE/1' PIANO) + 5' DEF.	12	riposò	0	20' RIS. + 10 KM MEDIO RG+20" + 5' DEF.	15	riposò	0	40' LUNGO + 8 X 80 SPRINT SALITA + 5' DEF.	9	43^ Corsa di primavera di Trana (TO)	12	48
6	20/03/2016	27/03/2016	riposò	0	3 x (200 RG-30" +300 RG-20" +400 RG-10" REC 2') REC 4'	12	riposò	0	20' RIS+1000 RG-10" 2000 RG-5" 3.000 RG REC 1000 RG+40" +5' DEF	13	riposò	0	40' LUNGO + 10 X 80 SPRINT SALITA + 5' DEF.	10	10K LUNGO + 7K A RG+5"/km + 1km DEF.	18	53
7	27/03/2016	03/04/2016	riposò	0	4 x (200 RG-30" +300 RG-20" +400 RG-10" REC 2') REC 4'	13	riposò	0	20' RIS + 4X2.000 RG-5" REC 2'+5' DEF.	13	riposò	0	40' LUNGO + 12 X 80 SPRINT SALITA + 5' DEF.	10	1H 30' LUNGO LENTO a RG+30"	20	56
8	03/04/2016	10/04/2016	riposò	0	50' FONDO LENTO	10	riposò	0	30' LUNGO + 3.000 RG + 5' DEF.	10	riposò	0	30' FONDO LENTO	6	TuttaDritta RG	10	36
9	10/04/2016	17/04/2016	riposò	0	40' FONDO LENTO	9	riposò	0	20' RIS+5X1.000 (RG+20") (REC 1000 RG+30")+5' DEF	14	riposò	0	30' FONDO LENTO	7	2^ Santander Mezza maratona di Torino RG+20"	21	51

I recuperi sempre di corsa lenta

Per chi vuol fare 5 allenamenti può aggiungere 50'/1H di fondo lento al mercoledì

RG=Ritmo Gara 10km

I ritmi indicati per le ripetute sono indicativi

TUTTA DRITTA

