

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
1° settimana	riposo	Ripetute 6 x 1000 con recupero di 3'30" di corsa blanda	Cross training	7 km medio	Cross training	riposo	12 km di lungo
2° settimana	riposo	Ripetute 8 x 1000 con recupero di 3'30" di corsa blanda	Cross training	8 km medio	Cross training	riposo	14 km di lungo
3° settimana	riposo	Ripetute 10 x 1000 con recupero di 3'30" di corsa blanda	Cross training	9 km medio	Cross training	riposo	16 km di lungo
4° settimana	riposo	Ripetute 8 x 1000 con recupero di 3'30" di corsa blanda	Cross training	9 km medio	Cross training	riposo	16 km di lungo
5° settimana	riposo	Ripetute 5 X 2000 con recupero di 3'30" di corsa blanda	Cross training	10 km di medio 6-7 allunghi da 100 metri con recupero di ritorno al passo	Cross training	riposo	18 km di lungo
6° settimana	riposo	Ripetute 6 x 2000 con recupero di 3'30" di corsa blanda	Cross training	10 km di medio 6-7 allunghi da 100 metri con recupero di ritorno al passo	Cross training	riposo	20 km di lungo

7° settimana	riposo	Ripetute 6 X 2000 con recupero di 3' di corsa blanda	Cross training	12 km di medio 6-7 allunghi da 100 metri con recupero di ritorno al passo	Cross training	riposo	22 km di lungo
8° settimana	riposo	Ripetute 4 x 3000 con recupero di 3' di corsa blanda	Cross training	14 km di medio 6-7 allunghi da 100 metri con recupero di ritorno al passo	Cross training	riposo	20 km di lungo
9° settimana	riposo	Ripetute 4 x 3000 con recupero di 3' di corsa blanda	Cross training	10 km di medio 6-7 allunghi da 100 metri con recupero di ritorno al passo	Cross training	riposo	24 km di lungo
10° settimana	riposo	Ripetute 5 x 3000 con recupero di 3' di corsa blanda	Cross training	10 km di medio 6-7 allunghi da 100 metri con recupero di ritorno al passo	Cross training	riposo	20 km di lungo
11° settimana	riposo	Ripetute 4 x 3000 con recupero di 3' di corsa blanda	Cross training	24' corto veloce	Cross training	riposo	16 km di lungo
12° settimana	riposo	Ripetute 4 X 2000 con recupero di 3' di corsa blanda	Cross training	20' corto veloce	Cross training	riposo	MEZZA MARATONA