

6° PERIODO SPECIFICO DAL 15 feb al 21 marzo							
21	LUN- 15 feb	MAR- 16 feb	MER- 17 feb	GIOV- 18 feb	VEN - 19 feb	SAB - 20 feb	DOM- 21 feb
	CL 8km Allunghi 10 x 100 rec 100mt	RIPOSO	CL 15'00 + allunghi 5 x 100mt RLP 3 x 3km RG 10km + 10" rec Corsa Lenta 1km	RIPOSO	CL 30' a sensazioni Allunghi 10 x 100 rec 100mt	RIPOSO	Lungo Specifico 36-38 km RS 6-8Kkm 30km Ritmo Maratona
22	LUN- 22 feb	MAR- 23 feb	MER- 24 feb	GIOV- 25 feb	VEN - 26 feb	SAB- 27 feb	DOM- 28 feb
	CL 30' a sensazioni Allunghi 10 x 100 rec 100mt	RIPOSO	CL 15'00 + allunghi 5 x 100mt RBP 5 x 400 RG 10km - 10/15" CL 15'00 + allunghi 5 x 100mt	RIPOSO	CL 15'00 + allunghi 5 x 100mt CPR 10km 3Km Rlento + 4km Rmedio 3km Rveloce	RIPOSO	CL 15'00 + allunghi 5 x 100mt Medio Ritmo Maratona 16km
23	LUN- 1 marzo	MAR- 2 marzo	MER- 3 marzo	GIOV- 4 marzo	VEN - 5 marzo	SAB- 6 marzo	DOM- 7 marzo
	CL 8km Allunghi 10 x 100 rec 100mt	RIPOSO	CL 15'00 + allunghi 5 x 100mt RLP 3 x 4km RG 10km + 10" rec Corsa Lenta 1km	RIPOSO	CL 8km Allunghi 10 x 100 rec 100mt	RIPOSO	Mezza Maratona come test 21km a ritmo Maratona
24	LUN- 8 marzo	MAR- 9 marzo	MER- 10 marzo	GIOV- 11 marzo	VEN - 12 marzo	SAB - 13 marzo	DOM- 14 marzo
	CL 30' a sensazioni Allunghi 10 x 100 rec 100mt	RIPOSO	CL 15'00 + allunghi 5 x 100mt RBP 5 x 300 RG 10km - 15/20" CL 15'00 + allunghi 5 x 100mt	RIPOSO	CL 15'00 + allunghi 5 x 100mt CPR 9 km 3Km Rlento + 3km Rmedio 3km Rveloce	RIPOSO	CL 15'00 + allunghi 5 x 100mt Medio Ritmo Maratona 15 km
25	LUN- 15 marzo	MAR- 16 marzo	MER- 17 marzo	GIOV- 18 marzo	VEN - 19 marzo	SAB - 20 marzo	DOM- 21 marzo
	CL 6km Allunghi 10 x 100 rec 100mt	RIPOSO	CL 6km Allunghi 10 x 100 rec 100mt	RIPOSO	CL 6km Allunghi 10 x 100 rec 100mt	RIPOSO	MARATONA DI ROMA
			Scarico Carboidrati	Carico Carboidrati	Carico Carboidrati	Carico Carboidrati	Carico Carboidrati