

PERIODO SPECIFICO OBIETTIVO MEZZA PRIMAVERA							
1							
	CL 10/ 12 km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi RLP 3 x 3km Ritmo Mezza rec CL 3' CL 10'00 RBP 5 X 400mt rec 2'00 CL 10'00	CL 10/ 12 km allunghi 10 x 30" rec 1'00	CL 20'00 + 5 allunghi C Variazioni Medie 16km 4 x 1km Ritmo Mezza + 5" 3km ritmo mezza maratona	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi Medio ritmo mezza 15km
2							
	CL 10/ 12 km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi IT Salita 10 x 300mt (pd 6- 8%) rec discesa CL 10'00 IT Pianura 10 x 300mt rec 2'00	CL 10/ 12 km allunghi 10 x 30" rec 1'00	CL 20'00 + 5 allunghi CM 12km ritmo mezza maratona	RIPOSO	Lungo Lento 18 - 19km collinare
3							
	CL 10/ 12 km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi RLP 2 x 4km Ritmo Mezza rec 1km CL 10'00 RBP 6 x 500mt rec 2'00 CL 10'00	CL 10/ 12 km allunghi 10 x 30" rec 1'00	CL 20'00 + 5 allunghi C Variazioni Medie 15km 3 x 1km Ritmo Mezza + 5" 4km ritmo mezza maratona	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi Medio Progressivo a ritmo mezza da 14km
4							
	CL 45'00 allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi Fartlek 10 x 1' veloce 1' lento	RIPOSO	CL 45'00 allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	MEZZA MARATONA