

PERIODO Specifico Marathon Roma

5^S	LUN-	MAR-	MER-	GIOV-	VEN -	SAB-	DOM-
	CL 12km Allunghi 10 x 30" rec 1'00 TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' RLP 3 x 3km RG Mezza rec 3/4' CL 10'00 RBP 5 x 300mt rec 2'00 / CL 10'00 TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' CVBrevi 12km 6 x 1km Rmaratona 1km Ritmo Medio TOT:	RIPOSO	Lungo Specifico 33 - 35km 10km 5/10" + lenti del Rmaratona 23 - 25km Ritmo Maratona
6^S	LUN-	MAR-	MER-	GIOV-	VEN -	SAB-	DOM-
	CL 10km Allunghi 10 x 30" rec 1'00 TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' Rbsalita 10 x 200mt rec discesa CL 10'00 RBP 10 x 200mt rec 1/2' CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' CPR 15km ogni 5 km incremento di ritmo da 30" a 10" + lento RG 10km TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' Medio 18 - 20 km
7^S	LUN-	MAR-	MER-	GIOV-	VEN -	SAB-	DOM-
	CL 12km Allunghi 10 x 30" rec 1'00 TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' RMP 10 x 1km RG 10km rec 2/3'	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' CVBrevi 12km 3 x 3km Rmaratona 1km Ritmo Medio TOT:	RIPOSO	Lungo Specifico 34 - 36km 10km 5/10" + lenti del Rmaratona 24 - 26km Ritmo Maratona
8^S	LUN-	MAR-	MER-	GIOV-	VEN -	SAB-	DOM-
	CL 10km Allunghi 10 x 30" rec 1'00 TOT:	RIPOSO	CL 10km Allunghi 10 x 30" rec 1'00 TOT:	RIPOSO	CL 10km Allunghi 10 x 30" rec 1'00 TOT:	RIPOSO	Mezza Maratona Ritmo Maratona