

PERIODO SPECIFICO MARATONA DI ROMA - dal							
1	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' RPL 4 x 2km RG 10km rec 3/4' CL 10'00 RBP 5 x 400mt rec 2'00 / CL 10'00 TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' CVBrevi 12km 3 x 3km Rmaratona 1km Ritmo Medio TOT:	RIPOSO	Lungo Specifico 30 - 32km 6km 5/10" + lenti del Rmaratona 24 - 26km Ritmo Maratona
2	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' Rbsalita 10 x 200mt rec discesa CL 10'00 RBP 10 x 200mt rec 1/2' CL 10'00 TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' Progressivo 15km 6km lento / 5km medio /4km veloce TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' Medio 20 - 24 km RITMO MARATONA
3	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' RPL 5 x 2km RG 10km rec 3/4' CL 10'00 RBP 6 x 400mt rec 2'00 / CL 10'00 TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' CVMedie 15km 3 x 4km Rmaratona 1km Ritmo Medio TOT:	RIPOSO	Lungo Specifico 34 - 36km 6km 5/10" + lenti del Rmaratona 28 - 30km Ritmo Maratona
4	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' FARTLEK 10 X 1' veloce + 1' lento TOT:	RIPOSO	CL 12km Allunghi 10 x 30" rec 1'00 TOT:	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" rec 1' Medio 24 - 26 km RITMO MARATONA