

## LEGENDA TABELLA ALLENAMENTO MR ROMA

I ritmi di allenamento sono calcolati tenendo presente il ritmo medio mantenuto sulle gare dei 10km (velocità di riferimento)

RGARA 10km	Ripetute diverse distanze	Ritmo Corsa Media	Ritmo Progressivo	Ritmo Maratona
3'30	3'10/3'45	3'45/4'00	3'40/4'15	4'00/4'20
3'40	3'20/3'55	3'55/4'10	3'50/4'25	4'10/4'30
3'50	3'30/4'05	4'05/4'20	4'00/4'35	4'20/4'40
4'00	3'40/4'15	4'15/4'30	4'10/4'45	4'35/5'00
4'10	3'50/4'25	4'25/4'40	4'20/4'55	4'50/5'10
4'20	4'00/4'35	4'35/4'50	4'30/5'05	5'00/5'20
4'30	4'10/4'45	4'45/5'00	4'40/5'15	5'10/5'30
4'40	4'20/4'55	4'55/5'10	4'50/5'25	5'20/5'40
4'50	4'30/5'05	5'05/5'20	5'00/5'35	5'30/5'50
5'00	4'40/5'15	5'15/5'30	5'10/5'45	5'40/6'00
5'10	4'50/5'25	5'25/5'40	5'20/5'55	5'50/6'10
5'20	5'00/5'35	5'35/5'50	5'30/6'05	6'00/6'15
5'30	5'10/5'45	5'45/6'00	5'40/6'15	6'10/6'25
5'40	5'20/5'55	5'55/6'10	5'50/6'25	6'20/6'35
5'50	5'30/6'05	6'05/6'20	6'00/6'35	6'30/6'50
6'00	5'40/6'15	6'15/6'30	6'10/6'45	6'40/7'00