

2° PERIODO SPECIFICO MEZZA MARATONA

5	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	CL 10 - 12km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 RLP 4 x 2km RG 10km Rec 2'-3' CL 10'00 RBP 6 x 400mt RG - 15" rec 2'00 CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 CM 12 km ritmo mezza maratona	RIPOSO	Lungo Collinare da 18 - 20km
6	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	CL 10 - 12km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 IT Salita 10 x 150mt rec discesa CL 10'00 IT Pianura 10 x 200mt rec 2'00 CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 CPR 12km 4Km lento 5km medio 3km veloce	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 Medio Ritmo Mezza 15 km
7	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	CL 10 - 12 km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 RLP 5 x 2km RG 10km Rec 2'-3' CL 10'00 RBP 5 x 300mt RG - 20" rec 2'00 CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 CM 13 km ritmo mezza maratona	RIPOSO	Lungo Collinare da 20 - 22km
8	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
	CL 10km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 10km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 10km allunghi 10 x 30" rec 1'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 Medio Ritmo Mezza 16 km