

3° PERIODO SPECIFICO MEZZA MARATONA							
9	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 3 x 3km RT Mezza Rec 3'-4' 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 Variazioni Brevi 12km 6 x 1km Ritmo Mezza 1km Ritmo Lento	RIPOSO	Lungo Specifico 21km di cui 15km Ritmo Mezza
10	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 RMP 6 x 1km RG 10km rec 2'-3' CL 10'00 RBP 6 x 300mt RG - 20" rec 2'00 CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 CPR 13km 4Km lento 6km medio 3km veloce	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 Gara 10km oppure Corto Veloce
11	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 2 x 4km RT Mezza Rec 3 -4' CL 10'00 RBP 5 x 500mt RG 10km - 10" rec 2'00 CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 Variazioni Brevi 12km 4 x 2km Ritmo Mezza 1km Ritmo Lento	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 Medio Ritmo Mezza 14 km
12	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	Mezza Maratona