

1° PERIODO SPECIFICO MEZZA MARATONA

1	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 8 x 1km RG 10km rec 2'/3' CL 10'00 RBP 5 x 500mt RG - 10" rec 2'00 CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 CM 10 km ritmo mezza maratona	RIPOSO	Lungo Collinare da 15 - 16km
2	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 100mt 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 10km 4Km lento 4km medio 2km veloce	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 Medio Ritmo Mezza 14km
3	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 RMP 9 x 1km RG 10km rec 2'/3' CL 10'00 RBP 6 x 500mt RG - 10" rec 2'00 CL 10'00	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 CM 12 km ritmo mezza maratona	RIPOSO	CL 20'00 + 5 allunghi 30" Rec 1'00 Corto Veloce 10km oppure Gara sui 10km
4	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	Lungo Collinare da 16 - 18km