

		<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	<b>SETTIMANA 1</b>	RIPOSO	2 x (5 min a sforzo Facile, 5 min camminata veloce) + Stretching	30 min cross training+ Stretching	2 (5 min corsa Facile, 5 min camminata veloce) + Stretching	RIPOSO	45 pedalata agiledi min + Stretching	3 x (5 min a sforzo Facile, 5 min Camminata) + Stretching
	<b>SETTIMANA 2</b>	30 min cross training o Yoga o Pilates + Stretching	3 x (5 min a sforzo Facile, 3 min camminata veloce) + Stretching	Riposo o 30 min cross training+ Stretching	2 x (5 min Camminata, 10 min a sforzo Facile) + Stretching	RIPOSO	60 min camminata veloce + Stretching	3 x (7 min a sforzo Facile, 3 min Camminata) + Stretching
	<b>SETTIMANA 3</b>	RIPOSO	25 corsa di Recupero di min + Stretching	40 min cross training + Stretching	15 min warm up, 3 x 2 min a sforzo di Soglia con 2 min Recupero di Camminata/jog tra ripetute, 15 min recupero + Stretching	RIPOSO	60 min pedalata agile + Stretching	25 corsa di Recupero di min + Stretching
	<b>SETTIMANA 4</b>	40 min cross training+ Stretching	RIPOSO	25 corsa di Recupero di min su terreno ondulato + Stretching	30 min cross training+ Stretching	RIPOSO	5km corsa	30 corsa di Recupero di min + Stretching

		<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	<b>SETTIMANA 5</b>	RIPOSO	30 min cross training + Stretching	15 min warm up, 4 x 3 min a Soglia con 2 min camminata e recupero tra accelerazioni, 15 min recupero + Stretching	RIPOSO	40 min cross training + Stretching	25 min percorso ondulato + Stretching	40 min corsa Lunga - sforzo Facile + Stretching
	<b>SETTIMANA 6</b>	RIPOSO	15 min warm up, 4 x 3 min a sforzo di Soglia con 90 sec Recupero, 15 min recupero + Stretching	40 min cross training + Stretching	35 corsa di Recupero di min + Stretching	RIPOSO	Riposo o nuoto	45 min corsa Lunga - sforzo Facile + Stretching
	<b>SETTIMANA 7</b>	RIPOSO	15 min warm up, 2 x 6 min a sforzo di Soglia con 3 min camminata e recupero tra accelerazioni, 15 min recupero + Stretching	40 min cross training+ Stretching	RIPOSO	30 min corsa incluso 6 x 60 sec a sforzo di Soglia con 60 sec camminata e recupero tra accelerazioni + Stretching	5k Corsa	30 min corsa Lunga - sforzo Facile
	<b>SETTIMANA 8</b>	RIPOSO	30 min cross training+ Stretching	30 min corsa inclusi 10 min a sforzo di Soglia + Stretching	RIPOSO	15 min warm up, 6 x 3 min a sforzo di Soglia con 90 sec camminata e recupero tra accelerazioni, 15 min recupero + Stretching	60min pedalata agile + Stretching	60 min corsa Lunga - sforzo Facile + Stretching

		<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
	<b>SETTIMANA 9</b>	RIPOSO	60 min cross training+ Stretching	40 min corsa inclusi 2 x 8 min a sforzo di Soglia con 4 min camminata e recupero tra ripetute + Stretching	RIPOSO	15 min warm up, 5 x 4 min a sforzo di Soglia con 90 sec camminata e recupero tra ripetute, 15 min recupero + Stretching	60 min cross training+ Stretching	60 min corsa Lunga - sforzo Facile + Stretching
	<b>SETTIMANA 10</b>	RIPOSO	15 min warm up, 2 x 10 min a sforzo di Soglia con 3 min camminata e recupero tra accelerazioni, 15 min recupero + Stretching	RIPOSO	30 corsa di Recupero di min + Stretching	RIPOSO	5km Corsa	30 min corsa Lunga - sforzo Facile + Stretching
	<b>SETTIMANA 11</b>	RIPOSO	60 min cross training+ Stretching	45 min corsi inclusi 15 min medi o ritmo + Stretching	RIPOSO	15 min warm up, 5 x 3 min a sforzo di Soglia con 90 sec camminata di recupero tra ripetute, 15 min recupero + Stretching	RIPOSO	40 min corsa Lunga - sforzo Facile + Stretching
	<b>SETTIMANA 12</b>	RIPOSO	30 min corsa inclusi 2 x 5 min a sforzo di Soglia con 2 min camminata e recupero tra ripetute + Stretching	RIPOSO	25min corsa di Recupero + Stretching	RIPOSO	10min corsa di Recupero + Stretching	10km Corsa