

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	SETTIMANA 1	Riposo	25 min corsa di recupero	4 x 5 min a soglia con 2 minuti di recupero	30 min cross training e 30 min di corsa di recupero	Riposo	45 min corsa in salita	60 min corsa lunga
	SETTIMANA 2	30 minuti di sessione di stretching o lezione di yoga	4 x 6 min a soglia con 2 minuti di recupero	40 min cross training	5 x 2 min allenamento intervallato a un passo di 10km con 1 min recupero	Riposo	30 minuti corsa in salita con allenamento in salita	70 min corsa lunga
	SETTIMANA 3	Riposo	30 min corsa di recupero	Corsa soglia 2 x 15 min sforzo con 5 min recupero	40 min cross training	Riposo	6 x 3 min allenamento intervallato a un passo di 10km con 1 min recupero	80 min di corsa lunga
	SETTIMANA 4	Riposo	Corsa soglia 3 x 7 min a soglia più 3 min a un passo di 10km con 3 min di recupero	40 min cross training	Riposo	30 min corsa di recupero	30 min corsa di recupero	45 min di corsa lunga

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	SETTIMANA 5	Riposo	Corsa soglia 3 x 7 min a soglia più 3 min a un passo di 10km con 3 min di recupero	3 x 20 min cross training	60 min inclusi 2 x 10 min a soglia con 5 min recupero	Riposo	2x2x5 min intervallati a un passo di 10km con 1 e 2 min di recupero	75 min corsa lunga
	SETTIMANA 6	Riposo	30 min corsa di recupero	60 min inclusi 20 min a soglia	2 x 20 min cross training	Riposo	6 x 3 min intervallati a un passo di 10k con 2 minuti di recupero	80 min corsa lunga
	SETTIMANA 7	Riposo	Corsa soglia 4 x 6 min a soglia più 3 min a un passo di 10km con 2 min di recupero	40 min cross training	45 min corsa con 15 min a soglia	Riposo	8 x 2 min di allenamento intervallato a un passo di 10km con 1 min recupero	80 min corsa lunga
	SETTIMANA 8	Riposo	3 x 20 min cross training	2x4x2 min intervallati a un passo di 5km con 1 e 3 min di recupero	40 min corsa di recupero	Riposo	2 x 2 miglia a un passo di 10km con 10 min di recupero	80 min corsa lunga

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	SETTIMANA 9	Riposo	45 min di corsa con 15 min a soglia	3 x 20 min cross training	10 x 2 min intervallati a un passo di 10k con 1 minuti di recupero	Riposo	25 min di corsa di recupero	90 min corsa lunga
	SETTIMANA 10	Riposo	Corsa soglia 2 x 15 min sforzo con 2 min recupero	3 x 20 min cross training	30 min corsa di recupero	Riposo	2 x 2 miglia a un passo di 10km con 10 min di recupero	70 min corsa lunga
	SETTIMANA 11	Riposo	Corsa soglia 2 x 15 min a soglia più 3 min a un passo di 10km con 2 min di recupero	30 min corsa recupero	60 min cross training	Riposo	6 x 2 min di allenamento intervallato a un passo di 10km con 1 min recupero	45 min corsa lunga
	SETTIMANA 12	Riposo	10 x 60 secondi a un passo di 10km con 60 secondi di recupero	Riposo	2 serie: 5 x 30 secondi a un passo di 5km con 30 secondi e 3 min di recupero	Riposo	20 min corsa recupero includono 5 x 30 secondi di ripresa	Giorno della corsa 10km!