

		<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, Pilates o Aerobica + Stretching	15 min Corsa/Camminata + Stretching	RIPOSO	4 x (2 min a sforzo Facile + 60 sec Camminata + 2 min a sforzo Facile) + Stretching	RIPOSO	Cambi con la corsa di domenica ad oggi o RIPOSO oggi	5 min Camminata, 5 min a sforzo Facile, 5 min Camminata, 5 min a sforzo Facile + Stretching	
	<b>SETTIMANA 2</b>	RIPOSO	20 min Corsa/Camminata + Stretching	RIPOSO	5 min a sforzo Facile, 3 min Camminata, 5 min a sforzo Facile, 3 min Camminata, 5 min a sforzo Facile + Stretching	RIPOSO	Cambi con la corsa di domenica ad oggi o prendi un giorno di RIPOSO oggi	2 min Camminata, 6 min a sforzo Facile, 2 min Camminata, 6 min a sforzo Facile, 2 min Camminata, 6 min a sforzo Facile + Stretching	
	<b>SETTIMANA 3</b>	30 cross training o Aerobica + Stretching	15 min corsa leggera + Stretching	RIPOSO	10 min a sforzo Facile, 5 min Camminata, 10 min a sforzo Facile + Stretching	RIPOSO	Cambi con la corsa di domenica ad oggi o prendi un giorno di RIPOSO oggi	15 min a sforzo Facile + Stretching	
	<b>SETTIMANA 4</b>	RIPOSO	5 min a sforzo Facile, 5 min corsa media, 5 min a sforzo Facile + Stretching	RIPOSO	3 min Camminata, 15 min a sforzo Facile, 3 min Camminata, 15 min a sforzo Facile + Stretching	RIPOSO	Cambi con la corsa di domenica ad oggi o prendi un giorno di RIPOSO oggi	20 min a sforzo Facile + Stretching	

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
	<b>SETTIMANA 5</b>	30 cross training o Aerobica + Stretching	15 min Riscaldamento, 3 x 3 min a sforzo di Soglia con 2 min jogging facile + 15 min recupero + Stretching	RIPOSO	3 min Camminata, 18 min a sforzo Facile, 3 min Camminata, 18 min a sforzo Facile + Stretching	RIPOSO	Cambi con la corsa di domenica ad oggi o prendi un giorno di RIPOSO oggi	30 min a sforzo Facile + Stretching	
	<b>SETTIMANA 6</b>	30 cross training o Aerobica + Stretching	15 min Riscaldamento, 4 x 3 min a sforzo di Soglia con 2 min jogging facile, 15 min recupero + Stretching	RIPOSO	5 min Camminata, 25 min a sforzo Facile, 5 min Camminata + Stretching	RIPOSO	Cambi con la corsa di domenica ad oggi o prendi un giorno di RIPOSO oggi	40 min a sforzo Facile + Stretching	
	<b>SETTIMANA 7</b>	RIPOSO	20 corsa di Recupero di min + Stretching	40 min che Croce-addestrano + Stretching	20 min a sforzo Facile + Stretching	RIPOSO	Cambi con la corsa di domenica ad oggi o prendi un giorno di RIPOSO oggi	20 min a sforzo Facile + Stretching	
	<b>SETTIMANA 8</b>	Pilates o Aerobica + Stretching	15 min Riscaldamento, 5 x 3 min a sforzo di Soglia con 90 sec camminata, 15 min Recupero+ Stretching	RIPOSO	5 min a sforzo Facile, 5 min a Consolida sforzo, 5 min a sforzo di Soglia 5 min a sforzo Facile + Stretching	RIPOSO	Cambi con la corsa di domenica ad oggi o prendi un giorno di RIPOSO oggi	40 min a 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	15 min Riscaldamento, 3 x 5 min a sforzo di Soglia con 2 min footing eRecupero tra ripetute, 15 min Recupero+ Stretching	40 min cross training + Stretching	6 min a sforzo Facile, 6 min consolidano, 6 min a sforzo di Soglia, 6 min a sforzo Facile + Stretching	RIPOSO	Cambi con la corsa di domenica ad oggi o prendi un giorno di RIPOSO oggi	50 min a sforzo Facile + Stretching	
	<b>SETTIMANA 10</b>	RIPOSO	15 min Riscaldamento, 3 x 6 min a sforzo di Soglia con 2 min fanno footing Recupero tra sforzi, 15 min Recupero+ Stretching	RIPOSO	8 min a sforzo Facile, 8 min medio, 8 min a sforzo di Soglia, 8 min a sforzo Facile + Stretching	RIPOSO	Cambi con la corsa di domenica ad oggi o prendi un giorno di RIPOSO oggi	60 min a sforzo Facile + Stretching	
	<b>SETTIMANA 11</b>	RIPOSO	15 min Riscaldamento, 4 x 5 min a sforzo di Soglia con 2 min camminata Recupero tra sforzi, 15 min Recupero+ Stretching	RIPOSO	10 min a sforzo Facile, 10 min medio sforzo, 10 min a sforzo Facile + Stretching	RIPOSO	Cambi con la corsa di domenica ad oggi o prendi un giorno di RIPOSO oggi	30 min a sforzo Facile + Stretching	
	<b>SETTIMANA 12</b>	RIPOSO	15 min Riscaldamento, 3 x 5 min a sforzo di Soglia con 2 min camminata e Recupero tra sforzi, 15 min Recupero+ Stretching	RIPOSO	20min corsa di Recupero + Stretching	RIPOSO	10min corsa di Recupero + Stretching	5km Corsa	