

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 1	20 min passo regolare/corsa	6 min passo rilassato, 6 min passo regolare, 6 min Soglia	30-45 min di cross training	5 min riscaldamento corsa rilassata, 2 x 5 min Soglia con 3 min passo regolare, recupero in jogging, 5 min riposo o jogging rilassato	RIPOSO	Scambiate la corsa della domenica con quella di oggi, oppure prendetevi un giorno di riposo oggi	30 min Corsa Lunga a passo rilassato	
	SETTIMANA 2	15 min Corsa di recupero	8 min. passo rilassato, 8 min. passo regolare, 8 min. Soglia	30-45 min di cross training	5 min riscaldamento corsa rilassata, 2 x 6 min Soglia con 3 min passo regolare, recupero in jogging, 5 min riposo o jogging rilassato	RIPOSO	Scambiate la corsa della domenica con quella di oggi, oppure prendetevi un giorno di riposo oggi	30 min Corsa Lunga a passo rilassato	
	SETTIMANA 3	20 min Corsa di recupero	10 min. passo rilassato, 10 min. passo regolare, 10 min. Soglia	30-45 min di cross training	5 min riscaldamento corsa rilassata, 3 x 5 min Soglia con 3 min passo regolare, recupero jogging, 5 min riposo rilassato jogging	RIPOSO	Scambiate la corsa della domenica con quella di oggi, oppure prendetevi un giorno di riposo oggi	40 min Corsa Lunga a passo rilassato	
	SETTIMANA 4	25 min Corsa di recupero	10 min riscaldamento jogging, 5 x 2 min a Soglia + 60 sec recupero + 1 min a passo 5K + 90 secondi passo regolare, recupero jogging 10 min riposo, jogging relax	30-45 min di cross training	5 min riscaldamento corsa rilassata, 4 x 5 min Soglia con 3 min passo regolare, recupero jogging, 5 min riposo rilassato jogging	RIPOSO	Scambiate la corsa della domenica con quella di oggi, oppure prendetevi un giorno di riposo oggi	50 min Corsa Lunga a passo rilassato	

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 5	30 min Corsa di recupero	10 min riscaldamento jogging, 6 x 2 min a Soglia + 60 sec recupero + 1 min a passo 5K + 90 secondi passo regolare, recupero jogging 10 min riposo, jogging relax	30-45 min di cross training	5 min riscaldamento corsa rilassata, 3 x 7 min Soglia con 3 min passo regolare, recupero jogging, 5 min riposo rilassato jogging	RIPOSO	Scambiate la corsa della domenica con quella di oggi, oppure prendetevi un giorno di riposo oggi	60 min Corsa Lunga a passo rilassato	
	SETTIMANA 6	RIPOSO	30 min Corsa di recupero	30-45 min di cross training	30 min Corsa di recupero	RIPOSO	Scambiate la corsa della domenica con quella di oggi, oppure prendetevi un giorno di riposo oggi	30 min Corsa Lunga a passo rilassato	
	SETTIMANA 7	30 min Corsa di recupero	10 min riscaldamento jogging, 2 x 3 min a Soglia/2 min a passo 10K/1 min a passo 5K con 90 secondi a passo regolare, recupero jogging 10 minuti di riposo, jogging relax	30-45 min di cross training	40 min di corsa inclusi 2 x 10 min a Soglia, con 3 min a passo regolare, recupero jogging	RIPOSO	Scambiate la corsa della domenica con quella di oggi, oppure prendetevi un giorno di riposo oggi	70 min Corsa Lunga a passo rilassato	
	SETTIMANA 8	30 min Corsa di recupero	10 min riscaldamento jogging, 3 x 3 min a Soglia/2 min a passo 10K/1 min a passo 5K con 90 secondi a passo regolare, recupero jogging 10 minuti di riposo, jogging relax	30-45 min di cross training	40 min di corsa inclusi 2 x 12 min a Soglia, con 3 min a passo regolare, recupero jogging	RIPOSO	Scambiate la corsa della domenica con quella di oggi, oppure prendetevi un giorno di riposo oggi	80 min Corsa lunga a passo rilassato	

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 9	30 min Corsa di recupero	10 min riscaldamento jogging, 4 x 5 min a passo 5K con 2 min a passo regolare, recupero jogging, 10 min riposo, jogging relax	30-45 min di cross training	40 min di corsa inclusi i 20 min centrali a Soglia	RIPOSO	Scambiate la corsa della domenica con quella di oggi, oppure prendetevi un giorno di riposo oggi	70 min a passo rilassato, Corsa lunga inclusi 10 min a Soglia	
	SETTIMANA 10	20 min Corsa di recupero	10 min riscaldamento jogging, 7 x 3 min a passo 5K con 90 min a passo regolare, recupero jogging, 10 min riposo, jogging relax	30-45 min di cross training	40 min di corsa inclusa i 25 min centrali a Soglia	RIPOSO	Scambiate la corsa della domenica con quella di oggi, oppure prendetevi un giorno di riposo oggi	60 min a passo rilassato, Corsa lunga inclusi 15 min a Soglia	
	SETTIMANA 11	RIPOSO	10 min jogging, 3 serie: 4 x 1 min a passo 5K con 1 min passo regolare/recupero jogging e 2 minuti a passo regolare, recupero jogging tra una serie e l'altra	30-45 min di cross training	40 min di corsa inclusi i 30 min centrali a Soglia	RIPOSO	Scambiate la corsa della domenica con quella di oggi, oppure prendetevi un giorno di riposo oggi	45 min Corsa lunga a passo rilassato	
	SETTIMANA 12	RIPOSO	10 min riscaldamento jogging, 4 x 3 min a passo 5K con 2 min a passo regolare, recupero jogging, 10 min riposo jogging	RIPOSO	30 min Corsa di recupero	RIPOSO		5K GIORNO DELLA CORSA	