

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 1	Cross training, 30 min o lezione di yoga/pilates	3 serie: 5 min passo regolare + 2 min corsa rilassata + stretching	Riposo	2 serie: 5 min passo regolare + 3 min corsa rilassata di recupero + stretching	Riposo	Passeggiata a ritmo sostenuto, 60 min + stretching	Corsa in bici, 35 min o 35 allenamento incrociato	
	SETTIMANA 2	Riposo	3 serie: 5 min passo regolare + 2 min corsa rilassata + stretching	Cross training, 30 min + stretching	2 serie: 5 min passeggiata a ritmo sostenuto + 3 min corsa rilassata + stretching	Riposo	Corsa in bici, 40 min	Riposo o passeggiata a ritmo sostenuto, 60 min + stretching	
	SETTIMANA 3	Riposo	2 serie: 3 min corsa rilassata di recupero + 5 min passeggiata a ritmo sostenuto + stretching	Cross training, 40 min o aerobica + stretching	2 serie: 5 min corsa rilassata di recupero + 5 min passo regolare + stretching	Riposo	Corsa in bici, 40 min o 40 min passeggiata a ritmo sostenuto	Riposo	
	SETTIMANA 4	Cross training, 30 min O lezione di yoga/pilates	3 serie: 5 min corsa rilassata di recupero + 3 min passo regolare + stretching	Riposo o cross training, 40 min + stretching	2 serie: 5 min passeggiata a ritmo sostenuto + 5 min corsa rilassata di recupero + stretching	Riposo	Passeggiata a ritmo sostenuto, 60 min + stretching	Corsa in bici, 40 min	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 5	Riposo	Corsa di recupero, 10 min + stretching	Cross training, 40 min + stretching	2 serie: 5 min passeggiata a ritmo sostenuto + 5 min corsa rilassata di recupero + stretching	Riposo	Corsa in bici, 60 min + stretching	Corsa rilassata, 15 min + stretching	
	SETTIMANA 6	Cross training, 40 min + stretching	Riposo	Corsa rilassata, 15 min + stretching	Cross training, 40 min o aerobica + stretching	Riposo	Riposo	5 min passeggiata a ritmo sostenuto + corsa rilassata, 20 min + 5 min passeggiata a ritmo sostenuto + stretching	
	SETTIMANA 7	Cross training, 40 min + stretching	Riposo	Corsa rilassata, 20 min + stretching	Cross training, 45 min o aerobica + stretching	Riposo	Pilates o 15 min passeggiata a ritmo sostenuto + stretching completo	5 min passeggiata a ritmo sostenuto + corsa rilassata, 20 min + 5 min passeggiata a ritmo sostenuto + stretching	
	SETTIMANA 8	Riposo	Cross training, 45 min + stretching	5 min passeggiata a ritmo sostenuto + corsa rilassata, 20 min + 5 min passeggiata a ritmo sostenuto + stretching	Riposo	Cross training, 40 min + stretching	Passo regolare/corsa ondulata: 25 min + stretching	Riposo	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 9	Riposo	Corsa rilassata, 25 min + stretching	Cross training, 40 min + stretching	Passo regolare/corsa ondulata: 25 min + stretching	Riposo	Riposo O Nuoto	Corsa lunga, passo rilassato, 30 min + stretching	
	SETTIMANA 10	Riposo	Corsa rilassata, 20 min + stretching	Cross training, 40 min + stretching	Riposo	5 min passeggiata a ritmo sostenuto + corsa rilassata, 10 min + 5 min passeggiata a ritmo sostenuto + stretching	5 km, corsa al parco	Riposo o corsa in bici, 40 min + stretching	
	SETTIMANA 11	30 min cross training o lezione di aerobica	10 min riscaldamento jogging, 3 x 2 min a passo con sforzo dell'80% con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo jogging + stretching	Riposo	3 min passo regolare, 15 min corsa a passo rilassato, 3 min passo regolare, 15 min corsa a passo rilassato + stretching	Riposo	Riposo o corsa in bici, 40 min o nuoto + stretching	30 min corsa a passo rilassato + stretching	
	SETTIMANA 12	30 min cross training o lezione di aerobica	10 min riscaldamento jogging, 3 x 2 min a passo con sforzo dell'80% con 2 min jogging rilassato di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo jogging + stretching	Riposo	3 min passo regolare, 15 min corsa a passo rilassato, 3 min passo regolare, 15 min corsa a passo rilassato + stretching	Riposo	Riposo o corsa in bici, 40 min o nuoto + stretching	30 min corsa a passo rilassato + stretching	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 13	Riposo	Cross training, 50 min + stretching	10 min riscaldamento jogging, 4 x 2 min a passo con sforzo dell'80% con 2 min jogging rilassato di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo jogging + stretching	Riposo	Cross training, 40 min + stretching	Riposo	Corsa lunga, passo rilassato, 35 min + stretching	
	SETTIMANA 14	Riposo	10 min riscaldamento, 20 min sforzo stabile, 10 min riposo + stretching	Riposo	Corsa rilassata di recupero, 30 min + stretching	Riposo	5 km, corsa al parco o corsa regolare, 30 min + stretching	Riposo	
	SETTIMANA 15	Riposo	Cross training, 45 min + stretching	Riposo	10 min riscaldamento, 4 x 3 min a soglia con 90 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + 10 min riposo + stretching	Riposo o nuoto	Corsa in bici, 60 min + stretching	Corsa lunga, passo rilassato, 40 min + stretching	
	SETTIMANA 16	30 min cross training o lezione di aerobica	30 min corsa inclusi 5 x 2 min a soglia con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + stretching	Riposo	Corsa rilassata di recupero, 25 min + stretching	Riposo	Corsa in bici, 60 min + stretching	Corsa lunga, passo rilassato, 45 min + stretching	