

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 1	Cross training, 40 min o pilates	Corsa a passo rilassato, 30 min + stretching	Riposo o Cross training, 40 min	Corsa a passo regolare, 30 min + stretching	Riposo	Pilates o aerobica o nuoto	Corsa lunga, passo rilassato, 45 min + stretching	
	SETTIMANA 2	Cross training, 40 min o pilates	Corsa a passo rilassato, 30 min + 15 min esercizi corpo libero	Riposo o Cross training, 40 min	Corsa a passo rilassato, 40 min + stretching	Riposo o yoga	Pilates o aerobica o nuoto	Corsa lunga, passo rilassato, 60 min + stretching	
	SETTIMANA 3	Cross training, 40 min o pilates	Corsa a passo rilassato, 40 min	Cross training, 40 min o riposo	10 min corsa rilassata, 5 x 2 min a passo con sforzo dell'80% con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + 10 min corsa rilassata	Riposo o yoga	Cross training o nuoto, 40 min	Corsa lunga, passo rilassato, 75 min + stretching	
	SETTIMANA 4	Cross training, 40 min o pilates	Corsa a passo rilassato, 40 min	Cross training, 40 min o riposo	Soglia: 10 min corsa rilassata, 5 x 2 min a soglia con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + 10 min corsa rilassata	Riposo o yoga	Cross training o nuoto, 40 min	Corsa lunga, passo rilassato, 75 min + stretching	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 5	Cross training, 45 min o pilates	Corsa a passo regolare, 40 min	Riposo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 6 x 2 min con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Riposo	Riposo o Cross training, 40 min	Corsa lunga, passo rilassato, 80 min + stretching	
	SETTIMANA 6	Cross training, 40 min	Corsa a passo regolare, 45 min	Riposo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 4 x 3 min con 90 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Yoga	Cross training, 45 min + stretching, 15 min	Corsa lunga, passo rilassato, 90 min + stretching	
	SETTIMANA 7	Cross training, 40 min	Corsa a passo regolare su percorso ondulato, 45 min	Riposo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 4 x 4 min con 90 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Yoga	Cross training, 45 min + stretching, 15 min	Corsa lunga, passo rilassato, 90 min + stretching	
	SETTIMANA 8	Riposo o pilates	Soglia: corsa rilassata, 10 min, 4 x 2 min con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, corsa rilassata, 10 min	Cross training, 30 min o riposo	Corsa a passo rilassato, 25 min	Riposo o yoga	5 km, corsa	Corsa lunga, passo rilassato, 60 min	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 9	Cross training, 45 min	Corsa a passo regolare, 45 min	Riposo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 4 x 4 min con 90 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Yoga	Cross training, 45 min + stretching, 15 min	Corsa lunga, passo rilassato, 90 min + stretching	
	SETTIMANA 10	Riposo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 3 x 6 min con 90 secondi jogging di recupero tra una serie e l'altra + riposo, 10 min	Pilates or yoga	Corsa a passo rilassato, 30 min + stretching, 20 min	Riposo o nuoto	Soglia: corsa rilassata, 10 min, 4 x 2 min con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, corsa rilassata, 10 min	Corsa lunga, passo rilassato, 60 min	
	SETTIMANA 11	Cross training, 30 min	Corsa regolare, 45 min e stretching	Riposo + massaggio	Soglia: riscaldamento, 10 min + 4 x 5 min con 90 secondi tra una serie e l'altra + riposo, 10 min	Riposo	Pilates o nuoto	Corsa lunga, 60 min	
	SETTIMANA 12	Riposo	Corsa a passo rilassato, 30 min + stretching	Riposo + massaggio	Corsa rilassata, 25 min	Riposo	Corsa a passo rilassato, 15 min	5 km O 10 km, corsa	