

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 1	Corsa di recupero, 40min stretching	Mattino - corsa di Recupero, 30 min // Pomeriggio - Soglia: warm up, 10min + 4 x 5min con 60secondi recupero tra Ripetute + recupero, 10min	Recupero Corsa, 45min	Mattino - corsa di Recupero, 30min // Pomeriggio - corsa di Recupero, 40min	Riposo	Kenyan Hills: warm up, 10min + 3 x 7 min con 2min di recupero tra Ripetute + recupero, 10min	Corsa lunga, 90 min. Corsa facile su strada se possibile
SETTIMANA 2	Corsa di recupero, 30min più Cross Training 30 min corpo libero+ Stretching	Mattino- Recupero Corsa, 40min // Pomeriggio - Soglia: warm up, 10min + 4 x 6min a Soglia con 60 secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 10min	Recupero Corsa, 45min	Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Corsa Sali scendi, 40min	Pilates o 40 minuti di corpo libero	Kenyan Hills: warm up, 10 min + 3 x 8 min con 2 min di recupero tra Ripetute + recupero, 10min	Corsa lunga, 90min. Corsa facile su strada se possibile
SETTIMANA 3	Riposo o Recupero Corsa, 30min	MATTINO - Corsa, 40min // POMERIGGIO - Soglia: warm up, 10min + 3 x 8min con 60secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 10min	Recupero Corsa, 45min	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Recupero Corsa, 40min + 20min Body conditioning	Recupero Corsa, 35min + Corpo libero, 15min	Kenyan Hills: warm up, 10min + 3 x 10min con 2min di recupero tra Ripetute + recupero, 10min	Corsa lunga, 90min. Corsa facile su strada se possibile
SETTIMANA 4	Riposo	Corsa, 45min + Stretching	Consolida Ritmo Corsa, 60min + Stretching	Corsa, 40min + Corpo libero, 15min	Riposo + Massaggio Sportivo	Soglia: 15 min warm up, 20 min a Soglia, 15 min recupero+ stretching	Corsa lunga, 60min. Corsa facile su strada

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 5	Cross Training, 30min corpo libero+ lo Stretching	MATTINO - corsa, 30 min + Stretching // POMERIGGIO - Soglia 10k: warm up, 10min + 10min a Soglia + 5 x 2min a 10K con 90secondi recupero tra ogni ripetuta + 10min a Soglia + recupero, 10min	Corsa di recupero, 45min + Stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 40min // POMERIGGIO - sessione di ritmo misto Facile, 10min + Medio ritmo, 15min + Soglia, 15min + ritmo Facile, 10min	Recupero Corsa, 40min + Stretching	Soglia + sessione di Sali scendi: warm up, 10min + a Soglia, 10min Kenyan Hills, 10min + 2min di recupero a Soglia +10min Kenyan Hills, + recupero, 10min	Corsa lunga, 105min. Corsa facile su strada se possibile
SETTIMANA 6	Riposo o Recupero Corsa, 30min	Warm up, 10min + 10min a Soglia + 5 x 3min per 10K con 90 secondi recupero + 10min a Soglia + recupero, 10min	Recupero Corsa, 60min + Corpo libero, 15min	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - sessione di ritmo Misto 45min corsa: corsa di Recupero, 15min + Medio ritmo, 15min + Soglia, 15min	45min Cross training con esercizi corpo libero+ Stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - 45min Corsa Sali scendi, spingi per 4-5 saliscendi a sforzo 90%	Corsa lunga, 120min. Facile rilassato su strada
SETTIMANA 7	Recupero Corsa 30 min o Cross Training, 30min corpo libero+ Stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - warm up, 10min + 3 x 10min a Soglia con 2min di recupero tra ogni sforzo + recupero, 10min	Medio Ritmo Corsa, 60min	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - sessione 10k: warm up 15min + 6 x 1km + recupero tra Ripetute + recupero, 15min	45min Cross training con esercizi corpo libero+ Stretching	45min Corsa Sali scendi, spingi 4-5 a sforzo 90%	Corsa lunga, 120min facile ma con ultimi 30min a ritmo di mezza maratona
SETTIMANA 8	Riposo e stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - 50min Corsa: 15min Facile + 20min Soglia + 15min Facile	Corsa di recupero, 45min	10k sessione: warm up 15min + 5 x 2 minuti al ritmo di 10K con 60secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 15min	Riposo e stretching	Recupero Corsa, 30min + Stretching	Ritmo gara 10K oppure warm up, 15min +3 x 2k al ritmo di 10K con 3min recupero tra le Ripetute + recupero, 15min

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 9	Medio ritmo Corsa 30 min + Cross Training, 30min corpo libero+ Stretching	Corsa di recupero, 45min + Stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - 45min Sali scendi e 25min e media Soglia	Riposo ed stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - warm up, 15min + 6 x 1km a ritmo 10K con 90secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 15min	Corsa di recupero, 45min + Stretching	Corsa lunga, 120min facile ma con ultimi 40min a ritmo di mezza maratona
SETTIMANA 10	Riposo	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 15min + Soglia, 15min + 4 x 1km a ritmo di 10K + 15min a Soglia con 90secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 15min	Recupero Corsa, 30min + Cross Training, 30min (ginnastica su corpo superiore e baricentro)	45min Corsa Sali Scendi, spingi al 90% di sforzo	Recupero Corsa, 40min + Stretching, 20min	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 10min +10min a Soglia con 60secondi di recupero tra Ripetute + 3 x 1K a ritmo 10K con 90secondi di recupero tra Ripetute + 10min in Soglia	Corsa lunga, 100 min corsa facile
SETTIMANA 11	Riposo	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 15min + Soglia, 15min + 4 x 1km a ritmo 10K + 15min Soglia con 90secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 15min	Recupero Corsa, 30min + Cross Training, 30min (concentrati su corpo superiore e baricentro)	45min Consolida Corsa + stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 10min +10min in Soglia con 60secondi di recupero + 3 x 1K a ritmo 10K con 90secondi di recupero tra Ripetute + 10min a Soglia + recupero, 10min	Recupero Corsa, 40min + il pieno stretching	Corsa lunga, 120min facile ma con ultimi 40 min a ritmo di mezza maratona
SETTIMANA 12	Riposo	MATTINO - Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 15min + a Soglia, 15min + 4 x 1km a ritmo 10K + 15min in Soglia con 90secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 15min	Recupero Corsa, 30min + Cross Training, 30min (concentrati su corpo superiore e baricentro)	45min Consolida Corsa Sali scendi, ma spingi a 90% sforzo	Recupero Corsa, 40min + Stretching, 20min	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 10min + 10min a Soglia con 60secondi di recupero + 3 x 1K a ritmo 10K con 90secondi di recupero tra Ripetute + 10min a Soglia	Corsa lunga, 105min. Corsa facile su strada se possibile

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 9	Medio ritmo Corsa 30 min + Cross Training, 30min corpo libero+ Stretching	Corsa di recupero, 45min + Stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - 45min Sali scendi e 25min e media Soglia	Riposo ed stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - warm up, 15min + 6 x 1km a ritmo 10K con 90secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 15min	Corsa di recupero, 45min + Stretching	Corsa lunga, 120min facile ma con ultimi 40min a ritmo di mezza maratona
SETTIMANA 10	Riposo	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 15min + Soglia, 15min + 4 x 1km a ritmo di 10K + 15min a Soglia con 90secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 15min	Recupero Corsa, 30min + Cross Training, 30min (ginnastica su corpo superiore e baricentro)	45min Corsa Sali Scendi, spingi al 90% di sforzo	Recupero Corsa, 40min + Stretching, 20min	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 10min +10min a Soglia con 60secondi di recupero tra Ripetute + 3 x 1K a ritmo 10K con 90secondi di recupero tra Ripetute + 10min in Soglia	Corsa lunga, 100 min corsa facile
SETTIMANA 11	Riposo	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 15min + Soglia, 15min + 4 x 1km a ritmo 10K + 15min Soglia con 90secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 15min	Recupero Corsa, 30min + Cross Training, 30min (concentrati su corpo superiore e baricentro)	45min Consolida Corsa + stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 10min +10min in Soglia con 60secondi di recupero + 3 x 1K a ritmo 10K con 90secondi di recupero tra Ripetute + 10min a Soglia + recupero, 10min	Recupero Corsa, 40min + il pieno stretching	Corsa lunga, 120min facile ma con ultimi 40 min a ritmo di mezza maratona
SETTIMANA 12	Riposo	MATTINO - Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 15min + a Soglia, 15min + 4 x 1km a ritmo 10K + 15min in Soglia con 90secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 15min	Recupero Corsa, 30min + Cross Training, 30min (concentrati su corpo superiore e baricentro)	45min Consolida Corsa Sali scendi, ma spingi a 90% sforzo	Recupero Corsa, 40min + Stretching, 20min	MATTINO - Recupero Corsa, 30min // POMERIGGIO - Warm up, 10min + 10min a Soglia con 60secondi di recupero + 3 x 1K a ritmo 10K con 90secondi di recupero tra Ripetute + 10min a Soglia	Corsa lunga, 105min. Corsa facile su strada se possibile

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 13	Riposo o Corsa, 40min dipende come stanno le gambe	MATTINO - 40min Corsa Facile // POMERIGGIO - warm up, 15min + 3x (5 x 400m a ritmo 10K) con 30secondi recupero tra Ripetute e 90secondi recupero tra Ripetute + recupero, 15min	Corsa di recupero, 45min	MATTINO - Medio ritmo Corsa, 30min // POMERIGGIO - Medio ritmo Corsa, 30min	Riposo	Corri 10K a ritmo gara	Corsa lunga, 75min ritmo Facile
SETTIMANA 14	Corsa 30 min stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 40min // POMERIGGIO - Warm up, 15min + 2 x (3 x 1km a ritmo 10K con 90secondi di recupero tra Ripetute e 3min recupero tra Ripetute + recupero, 15min	Recupero Corsa, 40min ed stretching	MATTINO - Recupero Corsa, 40min // POMERIGGIO - 45min Corsa di recupero: Facile 15min medio, 15min + Facile, 15min	Riposo o Pilates	60min di Corsa: 3 x 12min a Soglia con 2min di recupero tra Ripetute	Corsa lunga, 90min. Ritmo facile
SETTIMANA 15	Riposo	MATTINO - Corsa, 40min // POMERIGGIO - Ritmo Gara, 40min	MATTINO - Corsa, 30min // POMERIGGIO - 60min incl 6 x 6 min a Soglia con 60secondi di recupero tra Ripetute	Riposo	Warm up, 15min + 6 x 3min a ritmo 10K con 90secondi di recupero tra Ripetute + recupero 15min	Recupero Corsa, 30min o Riposo	Corsa lunga, 70min: (Facile, 40min facile + 30min a mezzo ritmo di maratona)
SETTIMANA 16	Riposo	MATTINO - Corsa, 40min // POMERIGGIO - warm up, 10min + 4 x 5min a Soglia con 60secondi di recupero tra Ripetute + recupero, 10min	Corsa, 30min + Stretching + Massaggio Sportivo	30min Facile incluso 6 x 20 secondi allunghi	Riposo	Corsa, 20min + Stretching	GARA