

	<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>	Cross training, 30 min o pilates	Camminata veloce, 30 min o corsa rilassata	Riposo o Cross training, 40 min	Camminata veloce, 30 min o corsa rilassata	Riposo	Pilates	Corsa lunga/Passo regolare: 10 min di camminata veloce, 20 min di corsa rilassata, 10 min di camminata veloce
<b>SETTIMANA 2</b>	Cross training, 40 min o pilates	30 min di camminata veloce o corsa rilassata + 15 min di esercizi di potenziamento	Riposo o Cross training, 40 min	Camminata veloce, 10 min, 20 min di corsa rilassata, 10 min di camminata veloce	Riposo o yoga	Pilates o aerobica o nuoto	Corsa lunga/Passo regolare: 15 min di camminata veloce, 30 min di corsa rilassata, 15 min di camminata veloce
<b>SETTIMANA 3</b>	Cross training, 40 min o pilates	Corsa a passo rilassato, 35 min	Cross training, 40 min o riposo	10 min corsa rilassata, 5 x 2 min a passo con ripetuta dell'80% con 60 secondi jogging di recupero tra una ripetuta e l'altra + 10 min corsa rilassata	Riposo o yoga	Cross training o nuoto, 40 min	Corsa lunga/Passo regolare: 10 min di camminata veloce, 30 min di corsa rilassata, 5 min di camminata veloce, 30 min di corsa rilassata, 10 min di camminata veloce
<b>SETTIMANA 4</b>	Pilates o riposo	Corsa a passo rilassato, 35 min	Cross training, 30 min o riposo	Corsa a passo regolare, 40 min	Riposo o yoga	Cross training o nuoto, 30 min	Corsa lunga, passo rilassato, 60 min

	<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>SETTIMANA 5</b>	Cross training, 45 min o pilates	Corsa a passo rilassato, 40 min	Riposo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 6 x 2 min con 60 secondi jogging di recupero tra una ripetuta e l'altra + defaticamento, 10 min	Riposo	Riposo o Cross training, 40 min	Corsa lunga/Passo regolare: 10 min di camminata veloce, 40 min di corsa rilassata, 5 min di camminata veloce, 40 min di corsa rilassata, 10 min di camminata veloce
<b>SETTIMANA 6</b>	Riposo o nuoto	Corsa a passo rilassato, 45 min	Riposo + massaggio	Corsa a passo regolare, 45 min	Riposo	Cross training, 45 min	Corsa lunga/Passo regolare: 15 min di camminata veloce, 75 min di corsa rilassata, 15 min di camminata veloce
<b>SETTIMANA 7</b>	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 una ripetuta e l'altra + defaticamento, 10 min	Yoga	Cross training, 45 min + stretching, 15 min	Corsa lunga/Passo regolare: 10 min di camminata veloce, 50 min di corsa rilassata, 5 min di camminata veloce, 50 min di corsa rilassata, 10 min di camminata veloce
<b>SETTIMANA 8</b>	Riposo o pilates	Soglia: corsa rilassata, 10 min, 4 x 2 min con 60 secondi jogging di recupero tra una ripetuta e l'altra, corsa rilassata, 10 min	Cross training, 30 min o riposo	Corsa a passo rilassato, 25 min	Riposo o yoga	CORSA DA 5K O 10K	Corsa lunga, passo rilassato, 60 min

	<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>	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 una ripetuta e l'altra + defaticamento, 10 min	Yoga	Cross training, 45 min + stretching, 15 min	Corsa lunga/Passo regolare: 15 min di camminata veloce, 90 min di corsa rilassata, 15 min di camminata veloce
<b>SETTIMANA 10</b>	Cross training, 45 min	Corsa su percorso ondulato a passo stabile, 45 min	Riposo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 5 x 4 min con 90 secondi jogging di recupero tra una ripetuta e l'altra + defaticamento, 10 min	Yoga	Cross training, 45 min + stretching, 20 min	Corsa lunga/Passo regolare: 10 min di camminata veloce, 60 min di corsa rilassata, 10 min di camminata veloce, 60 min di corsa rilassata, 10 min di camminata veloce
<b>SETTIMANA 11</b>	Pilates	Corsa ondulata stabile, 45 min	Yoga o massaggio sportivo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 4 x 6 min con 2 minuti jogging di recupero tra una serie e l'altra + defaticamento, 10 min	Riposo o nuoto	Cross training, 45 min + stretching, 20 min	Corsa lunga/Passo regolare: 10 min di camminata veloce, 60 min di corsa rilassata, 10 min di camminata veloce, 60 min di corsa rilassata, 10 min di camminata veloce
<b>SETTIMANA 12</b>	Riposo o yoga	Corsa a passo regolare su percorso ondulato, 40 min	Corsa a passo rilassato, 30 min + Cross training, 30 min	Corsa a passo rilassato, 40 min + stretching, 20 min	Riposo	Corsa a passo rilassato, 30 min o pilates	Corsa a passo regolare, 60 min

	<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>	<b>SABATO</b>	<b>DOMENICA</b>
<b>SETTIMANA 13</b>	Riposo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 3 x 7 min con 90 secondi jogging di recupero tra una serie e l'altra + defaticamento, 10 min	Pilates or yoga	Corsa a passo rilassato, 30 min + stretching, 20 min	Riposo o nuoto	Corsa a passo rilassato, 20 min e stretching	10 km, corsa
<b>SETTIMANA 14</b>	Riposo	Corsa regolare, 45min	Pilates or yoga	Soglia: riscaldamento, 10 min + 3 x 7 min con 90 secondi jogging di recupero tra una serie e l'altra + defaticamento, 10 min	Riposo	Pilates	Corsa lunga, 105 min
<b>SETTIMANA 15</b>	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 + defaticamento, 10 min	Riposo	Pilates o nuoto	Corsa lunga, 60 min
<b>SETTIMANA 16</b>	Riposo	Corsa a passo rilassato, 30 min + stretching	Riposo + massaggio	Corsa rilassata, 25 min	Riposo	Corsa a passo rilassato, 15 min	Giorno della gara: in bocca al lupo!