

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 1	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
SETTIMANA 2	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
SETTIMANA 3	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
SETTIMANA 4	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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 5	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
SETTIMANA 6	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
SETTIMANA 7	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
SETTIMANA 8	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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	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 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
SETTIMANA 10	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
SETTIMANA 11	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
SETTIMANA 12	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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 13	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
SETTIMANA 14	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
SETTIMANA 15	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
SETTIMANA 16	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!