

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 1	Riposo	Corsa facile, 35min	Corsa ritmo medio, 40min	Riposo	Cross Training, 40min	Corsa percorso ondulato, 40min	Corsa Lunga, 60min. Sforzo facile	
	SETTIMANA 2	Riposo + Pilates	Sforzo: Corsa facile, 40min	Soglia: warm up, 10min + 5 x 3min con 90 secondi recupero tra ripetute + recupero, 10min	Sforzo: Corsa facile, 40min + Corpo libero, 20min	Riposo	Kenyan Hills: warm up, 10min + 3 x 4min con 2min recupero tra ripetute + recupero, 10min	Corsa Lunga, 70min. Sforzo facile	
	SETTIMANA 3	Riposo	Sforzo Corsa facile, 30min + Cross Training, 30min	Soglia: 4 x 5min con 90 secondi recupero tra ripetute	Sforzo Corsa facile, 45min + Corpo libero, 15min	Riposo	Kenyan Hills: warm up, 10min + 3 x 6 min con recupero tra ripetute + recupero, 10min	Corsa Lunga, 80min, sforzo Facile	
	SETTIMANA 4	Riposo	Sforzo Corsa facile, 40min + Corpo libero, 20min	Soglia: warm up, 10min + 4 x 5min con 75 secondi di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Sforzo Corsa: facile, 30min + Massaggio Sportivo	Riposo	Consolida Corsa percorso ondulato, 40 min	Corsa Lunga, 45min. Sforzo facile	

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 5	Cross Training, 30min	Sforzo Corsa: facile, 30min	Soglia: warm up, 10min + 6 x 4 min con 60secondi di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Sforzo Corsa facile, 30min + Cross Training, 30min	RIPOSO	Kenyan Hills: warm up, 10min + 3 x 8 min con 2min di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Corsa Lunga, 90min. Sforzo facile	
	SETTIMANA 6	Cross Training, 30min	Sforzo Corsa facile, 30min	Soglia: warm up, 10min + 4 x 6 min con 60secondi di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Sforzo Corsa facile, 40min + Cross Training, 30min	RIPOSO	Kenyan Hills: warm up, 10min + 3 x 8 min con 2min di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Corsa Lunga, 90min. Sforzo facile	
	SETTIMANA 7	Pilates	Sforzo Corsa facile, 35min	45min Corsa: 15min Facile + 15min Soglia + 15 min Facile	Sforzo Corsa facile, 40min + Pilates o Cross Training, 30min	RIPOSO	Soglia: warm up, 10min + 4 x 6min con 60secondi di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Corsa Lunga, 90 min. Sforzo facile	
	SETTIMANA 8	Riposo	Soglia: warm up, 10min + 4 x 4min con 90secondi di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Sforzo Corsa facile, 30min + Stretching	10 min 10 soglia di min facile, 10 min facile	Riposo	20min corsa facile e stretching	10 km Corsa	

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 9	30min Cross training (concentrati su corpo superiore e baricentro)	Sforzo Corsa facile, 40min + Corpo libero, 20min	Soglia: warm up, 10mins + 3 x 8min con 2min di recupero tra ripetute + recupero, 10min	30min corsa Facile + 30min Cross training	Riposo + Massaggio Sportivo	Consolidia Corsa: percorso ondulato, 45min percorso ondulato 90%	Corsa Lunga, 90min con ultimi 20min a sforzo di maratona	
	SETTIMANA 10	Pilates	Sforzo Corsa facile, 30min + Stretching	Soglia: warm up, 10min + 5 x 5min con 60secondi di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Riposo	Cross Training, 40mins + Stretching	Soglia: warm up, 10min + 3 x 10min percorso ondulato con 2min di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Corsa Lunga, 105min. Sforzo facile	
	SETTIMANA 11	Riposo	Sforzo Corsa facile, 40min	40min di Corsa media 25min a sforzo di Soglia	Riposo	Soglia: warm up, 10min + 2 x 10min con 2min di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Recupero Corsa, 30min + Cross Training, 30min	Corsa Lunga, 120min Facile	
	SETTIMANA 12	Riposo o Pilates	Sforzo Corsa facile, 30min + Corpo libero, 20min	Soglia: warm up, 10min + 5 x 5min con 60secondi di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Sforzo Corsa facile, 30min + Stretching	Riposo	45min Corsa percorso ondulato	Corsa Lunga, 60min, Facile	

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 13	Riposo o Pilates	45min Corsa: (15min Facile + 15min Soglia + 15min Facile)	Sforzo Corsa facile, 30min + Stretching	Soglia: warm up, 10min + 5 x 3 min con 60secondi recupero tra ripetute + recupero, 10min	Riposo	20 min corsa facile e stretching	10 km Corsa	
	SETTIMANA 14	Riposo	Sforzo Corsa facile, 40min + Stretching, 20min	Soglia: warm up, 10min + 4 x 5min con 60secondi di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Sforzo Corsa facile, 30min + Cross Training, 30min	Riposo	Consolida Corsa percorso ondulato, 40min a sforzo 90%	Corsa Lunga, 80min con ultimi 40min a ritmo mezza maratona	
	SETTIMANA 15	Pilates	Sforzo Corsa facile, 30min + Cross Training, 30min a Corpo libero	Soglia: warm up, 10min + 4 x 5min con 2min di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Corsa facile, 30min	Soglia: warm up, 10min + 5 x 3min con 60secondi di recupero tra ripetute + recupero, 10min	Riposo	Corsa Lunga, 60min: 30min facile poi 30min a ritmo mezza maratona	
	SETTIMANA 16	Riposo	Soglia: warm up, 10min + Soglia, 10min + recupero, 10min	Riposo	30min Corsa Facile	Riposo	Corsa facile, 20min + Stretching	GARA	