

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 1	Riposo/pilates o aerobica	Corsa rilassata, 35 min	Corsa regolare, 45 min	Riposo	Cross training, 40 min concentrati su condizionamento generale del corpo	Corsa ondulata stabile, 40 min	Corsa lunga, 60 min. Passo rilassato	
	SETTIMANA 2	Riposo/pilates o aerobica	Corsa rilassata, 40 min	Soglia: riscaldamento, 10 min + 5 x 3 min con 90 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Corsa rilassata, 40 min + esercizi a corpo libero, 20 min	Riposo	Colline del Kenya: riscaldamento, 10 min + 3 x 4 min con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Corsa lunga, 70 min. Passo rilassato	
	SETTIMANA 3	Riposo/pilates o aerobica	Corsa rilassata, 30 min + Cross training, 30 min	Soglia: 4 x 5 min con 90 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro	Corsa rilassata, 45 min + esercizi a corpo libero, 15 min	Riposo	Colline del Kenya: riscaldamento, 10 min + 3 x 6 min con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Corsa lunga, 80 min, passo rilassato	
	SETTIMANA 4	Riposo	Corsa rilassata, 40 min + esercizi a corpo libero, 20 min	Soglia: riscaldamento, 10 min + 4 x 5 min con 75 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Corsa rilassata, 30 min + massaggio	Riposo	Corsa ondulata stabile: 40 min	Corsa lunga, 60 min. Passo rilassato	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 5	Cross training, 30 min	Corsa rilassata, 30 min	Soglia: riscaldamento, 10 min + 6 x 4 min con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Corsa rilassata, 30 min + Cross training, 30 min	Riposo	Colline del Kenya: riscaldamento, 10 min + 3 x 8 min con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Corsa lunga, 90 min. Passo rilassato	
	SETTIMANA 6	Cross training, 30 min o pilates	Soglia: riscaldamento, 10 min + 4 x 6 min con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Cross training, 45 min concentrati sulla parte superiore e sul centro di gravità del corpo + stretching	Corsa ondulata stabile, 45 min	Riposo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 5 x 5 min con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Corsa lunga, 90 min. Passo rilassato	
	SETTIMANA 7	Riposo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 4 x 4 min con 90 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Corsa rilassata, 30 min + stretching	10 min corsa rilassata, 10 min soglia, 10 min corsa rilassata	Riposo	10 km corsa o 10 km corsa su sentiero a passo di corsa	Corsa rilassata, 50 min + stretching completo	
	SETTIMANA 8	Riposo o 30 min Cross training (concentrato sulla parte superiore e sul centro di gravità del corpo)	Corsa rilassata, 30 min + stretching	Soglia: riscaldamento, 10 min + 3 x 8 min con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	30 min corsa rilassata + 30 min Cross training	10 km: riscaldamento, 15 min + 5 x 2 min a un passo di 10 Km con 90 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 15 min	Riposo	Corsa lunga, 90 min + stretching completo	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 9	Pilates o stretching completo	Corsa rilassata, 30 min + esercizi di peso corporeo, 20 min	Soglia: riscaldamento, 10 min + 5 x 5 min con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Corsa rilassata, 30 min + stretching	Riposo	10 km: riscaldamento, 15 min + 5 x 3 min con 90 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 15 min	Corsa lunga, 60 min. Passo rilassato	
	SETTIMANA 10	Riposo o pilates	10 km: riscaldamento, 15 min + 5 x 3 min con 90 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 15 min	Corsa rilassata, 30 min + stretching	Soglia: riscaldamento, 10 min + 4 x 3 min con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Riposo	20 min corsa rilassata e stretching	5 km o 10 km, corsa	
	SETTIMANA 11	Pilates	Corsa rilassata, 30 min + Cross training, 30 min concentrati su esercizi di peso corporeo	Soglia: riscaldamento, 10 min + 4 x 5 min con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Corsa rilassata, 30 min	Soglia: riscaldamento, 10 min + 5 x 3 min con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Riposo	Corsa lunga, 80 min: 40 min corsa rilassata, poi 40 min corsa regolare + stretching	
	SETTIMANA 12	Pilates o stretching completo	Corsa rilassata, 30 min + esercizi di peso corporeo, 20 min	Soglia: riscaldamento, 10 min + 5 x 5 min con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 10 min	Corsa rilassata, 30 min + stretching	Riposo	10 km: riscaldamento, 15 min + 5 x 3 min con 90 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + riposo, 15 min	Corsa lunga, 60 min. Passo rilassato	