

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 1	Riposo	Corsa rilassata di recupero, 25 min + stretching	10 min riscaldamento, 4 x 5 min a soglia con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro + stretching	30 min Cross training + 30 min corsa rilassata di recupero + stretching	Riposo	Corsa ondulata: 45 min + stretching	Corsa lunga 60 min, passo rilassato + stretching	
	SETTIMANA 2	Lezione di yoga/pilates	10 min riscaldamento, 4 x 6 min a soglia con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo + stretching	Cross training, 40 min + stretching	10 min riscaldamento, 5 x 2 min a un passo di 10K con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo + stretching	Riposo	Corsa ondulata: 30 min corsa in salita con allenamento in collina + stretching	Corsa lunga 70 min, passo rilassato + stretching	
	SETTIMANA 3	Riposo	Corsa rilassata di recupero, 30 min + stretching	10 min riscaldamento, 3 x 8 min a soglia con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo + stretching	Cross training, 40 min + stretching	Riposo	10 min riscaldamento, 6 x 3 min a un passo di 10K con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo + stretching	Corsa lunga 80 min, passo rilassato + stretching	
	SETTIMANA 4	Riposo	Corsa rilassata di recupero, 30 min + stretching	10 min riscaldamento, 3 x 7 min a soglia + 3 min a un passo di 10K con 3 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo	Cross training, 40 min + stretching	Riposo	Corsa rilassata di recupero, 30 min + stretching	Corsa lunga 45 min, passo rilassato + stretching	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	SETTIMANA 5	Riposo	10 min riscaldamento, 3 x 7 min a soglia con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo + stretching	Cross training, 60 min + stretching	50 min corsa regolare + stretching	Riposo	10 min riscaldamento, 2 serie: 2 x 5 min a un passo di 10K con 1 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro/2 min recupero tra una serie e l'altra, 10 min riposo	Corsa lunga 75 min, passo rilassato + stretching
	SETTIMANA 6	Riposo	Corsa rilassata di recupero, 30 min + stretching	45 min corsa inclusi 15 min centrali a passo di soglia + stretching	Cross training, 60 min + stretching	Riposo	10 min riscaldamento, 6 x 3 min a un passo di 10K con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo	Corsa lunga 80 min, passo rilassato + stretching
	SETTIMANA 7	Riposo	10 min riscaldamento, 4 x 6 min a soglia + 2 min a un passo di 10K con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo	Cross training, 40 min + stretching	45 min corsa incl: 15 min centrali a passo di soglia + stretching	Riposo	10 min riscaldamento, 8 x 2 min a un passo di 10K con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo	Corsa lunga 60 min, passo rilassato + stretching
	SETTIMANA 8	Riposo	Cross training 3 x 20 min	10 min riscaldamento, 2 serie: 4 x 2 min a un passo di 10K con 1 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro/3 min recupero tra una serie e l'altra, 10 min riposo	Corsa rilassata di recupero, 40 min + stretching	Riposo	15 min riscaldamento, 3 miglia a un passo di 10 km, 15 min riposo + stretching	Corsa lunga 80 min, passo rilassato + stretching

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 9	Riposo	45 min corsa inclusi 15 min centrali a passo di soglia + stretching	Cross training, 60 min + stretching	10 min riscaldamento, 10 x 2 min a un passo di 10K con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo + stretching	Riposo	Corsa rilassata di recupero, 25 min + stretching	Corsa lunga 90 min, passo rilassato + stretching	
	SETTIMANA 10	Riposo	10 min riscaldamento, 2 x 15 min a soglia con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo + stretching	Cross training, 60 min + stretching	Corsa rilassata di recupero, 30 min + stretching	Riposo	10 min riscaldamento, 3 x 7 min a soglia + 3 min a un passo di 10K con 3 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo	Corsa lunga 70 min, passo rilassato + stretching	
	SETTIMANA 11	Riposo	10 min riscaldamento, 4 x 6 min a soglia + 3 min a un passo di 10K con 2 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo	Corsa rilassata di recupero, 30 min + stretching	Cross training, 60 min + stretching	Riposo	10 min riscaldamento, 6 x 2 min a un passo di 10K con 60 secondi jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo + stretching	Corsa lunga 45 min, passo rilassato + stretching	
	SETTIMANA 12	Corsa rilassata di recupero, 30 min + stretching	10 min riscaldamento, 4 x 5 min a soglia con 60 secondi recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo	Riposo	Corsa rilassata di recupero, 40 min + stretching	Riposo	10 min riscaldamento, 2 x 2 miglia a un passo di 10K con 10 min jogging di recupero tra uno sforzo e l'altro, 10 min riposo	Corsa lunga 80 min, passo rilassato + stretching	