

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 1	cross training, 40min + Stretching	Corsa rilassata, 40min	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 4 min con 90 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	cross training, 45min	Riposo	Corsa ondulata stabile 45min	Corsa lunga, 75min. Rilassata con conversazione	
	SETTIMANA 2	Lezione di yoga o Pilates	Corsa di recupero, 45min + Stretching	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 5 x 4 min con 90 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	cross training, 30min + Corsa di recupero, 30min	Riposo	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 5 min con 2 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	Corsa lunga, 90min. Rilassata con conversazione	
	SETTIMANA 3	Lezione di yoga o Pilates	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 5 x 5 min con 90 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	cross training, 45min + Stretching	Corsa di recupero, 45min	Riposo	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 2 x 10 min con 2 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	Corsa lunga, 105min. Rilassata con conversazione	
	SETTIMANA 4	Lezione di yoga o Pilates	Soglia: 60min che includono 3 x 8 min con 2min di jogging di recupero tra sforzi	Corsa di recupero, 30min + Esercizi per il total body, 15min	Corsa ondulata stabile, 45min + Stretching, 15min	Riposo	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 3 x 10 min con 2 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	Corsa lunga, 135min. Rilassata con conversazione	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 5	Riposo	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 5 x 6 min con 90 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min.	Corsa di recupero, 30min + Esercizi per il total body, 15min + Esercizi per le gambe, 15min	cross training 60min (20min esercizi per il baricentro + esercizi per il total body, 20min + 20min esercizi per le gambe)	Riposo	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 5 x 5min su percorso ondulato, con 60 secondi di recupero tra sforzi	Corsa lunga, 90min. Rilassata con conversazione	
	SETTIMANA 6	Riposo	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 3 x 10 min con 2 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	Corsa di recupero, 30min + Esercizi per il total body, 15min + Esercizi per le gambe, 15min	Riscaldamento, 15min + 5 x 3min a un passo di 10K di sforzo con 90 secondi di recupero tra sforzi + riposo, 15min.	Riposo	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 3 x 10 min con 90 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	Corsa lunga, 150min. Rilassata con conversazione	
	SETTIMANA 7	RIPOSO o Pilates	Corsa di recupero, 30min + Esercizi per il total body, 15min + Esercizi per le gambe, Esercizi per il baricentro corporeo, 15min	Riscaldamento, 15min + 6 x 1min a un passo di 10K di sforzo con 90 secondi di recupero tra sforzi + riposo, 15min	Corsa rilassata, 40min + Stretching, 20min	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 6 min con 90 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	Riposo	Corsa lunga, 150min. Rilassata con conversazione	
	SETTIMANA 8	Corsa di recupero, 30min + Esercizi per il total body, 15min + Esercizi per le gambe, 15min	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 3 x 10 min con 90 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	cross training, 45min	Corsa di recupero, 30min	Riscaldamento, 15min + 6 x 1min a un passo di 10K di sforzo con 90 secondi di recupero tra sforzi + riposo, 15min.	Riposo	Corsa lunga, 165min. Rilassata con conversazione	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 9	Stretching completo o lezione di yoga	Corsa di recupero, 45min	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 8 x 4 min con 2 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	Corsa di recupero, 40min + Esercizi per il total body, 30min	Riposo	Corsa di recupero, 40min	Corsa lunga, 90min con gli ultimi 30min a mezzo passo di maratona.	
	SETTIMANA 10	Stretching completo o lezione di yoga	Riscaldamento, 15min + 5 x 3min a un passo di 10K di sforzo con 90 secondi di recupero tra sforzi + riposo, 15min	Corsa di recupero, 30min + Stretching	Corsa a passo rilassato, 10mins + Soglia, 10min + Corsa a passo rilassato, 10min + Stretching	Riposo	Corsa di recupero, 20min	CORSA MEZZA MARATONA	
	SETTIMANA 11	Stretching completo o lezione di yoga	Esercizi per le gambe, 15min + Esercizi per il total body, 15min + Esercizi per il baricentro corporeo, 15min	corsa in soglia: riscaldamento, 8min + 3 x 10 min con 2 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	Corsa di recupero, 45min	Riposo	Corsa di recupero, 30min + Stretching completo	Corsa lunga, 180min Rilassata con conversazione. Ultimi 30 min a passo di maratona	
	SETTIMANA 12	Stretching completo o lezione di yoga	Corsa di recupero, 45min	corsa in soglia: 75min di rilassamento includono 4 x 8min con 90 secondi di jogging di recupero tra gli sforzi	Riposo o cross training, 45 min	Riscaldamento, 15min + 5 x 2min a un passo di 10K di sforzo con 60 secondi di recupero tra sforzi + riposo, 15min	secondi di recupero tra sforzi + riposo, 15min Corsa rilassata, 30min + Stretching, 20min	Corsa lunga, 180min con gli ultimi 45min a mezzo passo di maratona	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 13	Riposo	Riscaldamento, 15min + 2x 3 x 1K a passo di 10K con 90 secondi tra sforzi + 3min tra serie, riposo, 15min	cross training, 45min + Stretching	Corsa rilassati, 70min con metà 20min a sforzo di Soglia	Riposo	Corsa di recupero, 30min	Corsa lunga, 150min con gli ultimi 60min a mezzo passo di maratona	
	SETTIMANA 14	Stretching completo o Pilates	Corsa di recupero, 45min	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 8 min con 90 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	cross training, 45min	Riposo	Corsa di recupero, 40min + Stretching	Corsa lunga, 120min con gli ultimi 60min a mezzo passo di maratona	
	SETTIMANA 15	Riposo	corsa in soglia: riscaldamento, 10min + 6 x 5 min con 60 secondi di jogging di recupero durante gli sforzi + riposo, 10min	cross training, 45 min	75 min con i 25min centrali a passo di Soglia	RIPOSO o Nuoto	Corsa di recupero, 30min + Stretching	Corsa lunga, 70min: Corsa rilassata, 10min + passo di maratona, 50min + Corsa rilassata, 10min	
	SETTIMANA 16	Riposo	Soglia: 10min Rilassata, 2 x 5min a passo di Soglia con 60 secondi di jogging di recupero tra gli sforzi + 10min Rilassata	Riposo	Corsa di recupero, 30min + Stretching	Riposo	Corsa rilassata, 15 - 20 min	La tua maratona: Buona fortuna!	