

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 1	Riposo	Corsa a passo rilassato, 30min + stretching	cross training, 40min + stretching	Corsa regolare, 30min	Riposo	cross training, 30min + stretching	Corsa lunga/passaggio regolare: 90min (10min passo regolare + 20min corsa, 3 ripetizione)	
	SETTIMANA 2	Lezioni di Pilates o cross training, 30 min	Corsa a pass rilassato, 30min	cross training, 40 min	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 3 min sotto sforzo con 20 secondi di jogging di recupero tra + riposo, 10min	Riposo	cross training, 30min + stretching	Corsa lunga/passaggio regolare: 105min (10min passo regolare + 25min corsa, 3 ripetizione)	
	SETTIMANA 3	Lezioni di Pilates o cross training, 30 min	Corsa a pass rilassato, 30min	cross training, 30 min	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 3 min sotto sforzo con 20 secondi di jogging di recupero tra + raffreddamento, 10min	Riposo	cross training, 30min + stretching	Corsa lunga/passaggio regolare: 105min (10min passo regolare + 25min corsa, 3 ripetizione)	
	SETTIMANA 4	RIPOSO o yoga	cross training, 2 x 20min + stretching (Bici / vogatore / Step)	Corsa di recupero, 30min	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 4 min sotto sforzo con 90 secondi di jogging di recupero tra + riposo, 10min	Riposo	cross trainin rilassato, 30min	Corsa lunga/Passaggio regolare: 105min (5min a passo regolare, 30 min a passo rilassato; 3 ripetizioni)	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA	
	SETTIMANA 5	Riposo	Corsa ondulata stabile: 40min.	cross training, 30 min	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 4 min sotto sforzo con 90 secondi di jogging di recupero tra + riposo, 10min	Riposo	cross training, 30 min	Corsa lunga/Passo regolare: 120min (5min a pass regolare, 35 min a passo rilassato; 3 ripetizioni)	
	SETTIMANA 6	Riposo	Corsa a passo regolare, 40min + Stretching, 20min	cross training, 40min + stretching	Corsa ondulata stabile: 40min.	Riposo	cross training, 30min + stretching	Corsa lunga/Passo regolare: 90min (5min a passo regolare, 25 min a passo rilassato; 3 ripetizioni)	
	SETTIMANA 7	Yoga	Corsa di recupero, 30 min + ginnastica total body, 15min	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 5 min sotto sforzo con 90 secondi di jogging di recupero tra + riposo, 10min	Corsa di recupero, 35min	Riposo	cross training, 45 min	Corsa lunga/Passo regolare: 135min (5min a pass regolare, 40 min a passo rilassato; 3 ripetizioni)	
	SETTIMANA 8	Riposo	Corsa di recupero, 25 min + ginnastica total body, 15min	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 5 min sotto sforzo con 90 secondi di jogging di recupero tra + riposo, 10min)	Riposo	Corsa ondulata stabile: 40min.	cross training, 20min + ginnastica total body, 20min	Corsa lunga/Passo regolare: 160min (5min a pass regolare, 35 min a passo rilassato; 4 ripetizioni)	

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	SETTIMANA 9	Yoga+ Stretching completo	Corsa di recupero, 30min	cross training, 20min + Stretching + ginnastica total body, 20min	45min di corsa ondulata inclusi 4 x 5min a passo con sforzo dell'80% con 2 min di jogging di recupero	Riposo	30 min di nuoto + cross training	Corsa lunga, 80min a passo rilassato. Se necessario, fare una breve passeggiata.
	SETTIMANA 10	Lezione di yoga o Pilates	3 x 20min di cross training (total body, 20min + baricentro corporeo, 20min + esercizi per le gambe, 20min) + Stretching	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 5 min sotto sforzo con 90 secondi di jogging di recupero tra + riposo, 10min	Riposo	Corsa di recupero, 30min	Riposo	CORSA - MEZZA MARATONA oppure correre per la distanza della mezza a passo di maratona
	SETTIMANA 11	Riposo o yoga	cross training, 30min + stretching	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 4 x 6 min sotto sforzo con 2 secondi di jogging di recupero tra + riposo, 10min	Riposo	Corsa di recupero, 30 min + ginnastica total body, 15min	Riposo	Corsa lunga/Passo regolare: 180min (5min a passo regolare, 55 min a passo rilassato; 3 ripetizioni)
	SETTIMANA 12	Lezione di yoga o Pilates	60 min: 20min vogatore, 20min Step, 20min cross training	Corsa di recupero, 30min	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 3 x 8min di sforzo con 2 min di jogging di recupero tra serie + riposo, 10min	Riposo	Corsa di recupero, 20min + Stretching	Corsa lunga/Passo regolare: 200min (5min a pass regolare, 45 min a passo rilassato; 4 ripetizioni)

	W/C	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
	SETTIMANA 13	Lezione di Pilates	cross training, 3 x 20min di sforzo stabile + Stretching	Corsa ondulata stabile: 45min.	Riposo	Corsa di recupero, 40 min + ginnastica total body, 20min	cross training, 30min + stretching	Corsa lunga/Passo regolare: 180min (25min a passo di maratona, 5min a passo regolare x 5)
	SETTIMANA 14	Yoga or Stretching	cross training, 20min + ginnastica total body, 20min + vogatore, 20min	Riposo	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 5 x 5 min sotto sforzo con 90 secondi di jogging di recupero tra + riposo, 10min	Riposo	Corsa di recupero, 30min	Corsa lunga/Passo regolare: 120min (25min a passo di maratona, 5min a passo regolare x 4)
	SETTIMANA 15	Riposo- Lezione di yoga o Pilates	Corsa di recupero, 30min	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 3 x 5min di sforzo con 2 min di jogging di recupero tra serie + riposo, 10min	cross training, 30min + stretching	Riposo	Corsa di recupero, 30min	Corsa lunga, 60min con gli ultimi 30min a passo di maratona come obiettivo
	SETTIMANA 16	Riposo- Lezione di yoga o Pilates	Corsa a Soglia: riscaldamento, 10min + 2 x 5 min sotto sforzo con 60 secondi di jogging di recupero tra + riposo, 10min	Riposo	Corsa a passo rilassato, 25min	Riposo	Corsa lunga, 15min con gli ultimi 5min a passo di maratona come obiettivo	Maratona