

MEZZA MARATONA IN 1H30'

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
1	60' CL + 6 ALL	RIPOSO	20' CL 200mt x 20 rec.100mt 10' CL	60' CL	Forza salita 70mt x 5 10' CL	RIPOSO	Gara campestre o 75' CL
2	60' CL + 6 ALL	RIPOSO	8 km CM	60' CL	30' CL 10 Variazioni 10' CL	RIPOSO	Gara campestre o 75' CL
3	60' CL + 6 ALL	RIPOSO	7x1000mt rec. 2' CL	60' CL	Cronoscalata 4 km	RIPOSO	Gara campestre o 75' CL
4	60' CL + 6 ALL	RIPOSO	10 km CM	60' CL	Forza salita 70mt x 5 2 Serie	RIPOSO	Gara campestre o 90' CL
5	60' CL + 6 ALL	RIPOSO	15x400mt rec. 1' CL	75' CL	10 km CM	RIPOSO	Gara campestre o 90' CL
6	60' CL + 6 ALL	RIPOSO	Forza salita 70mt x 5 2 Serie	75' CL	12 km CM	RIPOSO	Gara campestre o 90' CL
7	60' CL + 6 ALL	RIPOSO	30' CL 10 Variazioni 10' corsa lenta		3000mt rec.3'CL 2x1000mt rec.2'30"CL 4x500mt rec.2'CL	RIPOSO	Gara campestre o 100' CL
8	60' CL + 6 ALL	RIPOSO	12km CM	75' CL	Forza salita 500mt x 5	RIPOSO	Gara campestre o 100' CL
9	60' CL + 6 ALL	2000mt x 4 rec. 2' CL		14 km CM	Forza salita 70mt x 5 3 Serie	RIPOSO	100' CL
10	60' CL + 6 ALL	RIPOSO	3000mt x 4 REC. 1km CM TEST MEZZA MARATONA	60' CL	RIPOSO	10 km CM	100' CL
11	60' CL + 6 ALL	RIPOSO	Forza salita 100mt x 5 3 Serie	75' CL	10 km CM	RIPOSO	90" CL
12	60' CL + 6 ALL	RIPOSO	30' CL 10 Variazioni 10' CL	RIPOSO	40' CL	RIPOSO	MEZZA MARATONA