

1 <sup>a</sup> Settimana			2 <sup>a</sup> Settimana			3 <sup>a</sup> Settimana			4 <sup>a</sup> Settimana		
lun	11-lug	FL 15 Km -	lun	18-lug	FL 16 Km -	lun	25-lug	FL 15 Km -	lun	01-ago	FL 10 Km -
mar	12-lug	FP 10 Km -	mar	19-lug	FP 10 Km -	mar	26-lug	FL 20' + RL 1 x 5000 + RM 8x500 + FL 10'	mar	02-ago	FL 20 Km -
mer	13-lug	FL 20' + RL 3 x 3000 + FL 10'	mer	20-lug	FL 20' + RM 10 x 1000 + FL 10'	mer	27-lug	FP 12 Km -	mer	03-ago	FL 20' + RM 10 x 1000 + FL 10'
gio	14-lug	FP 15 Km -	gio	21-lug	FP 18 Km -	gio	28-lug	FL 20' + RL 3 x 5000 + FL 10'	gio	04-ago	FL 15 Km -
ven	15-lug	FL 15 Km -	ven	22-lug	FL 10 Km -	ven	29-lug	FL 10 Km -	ven	05-ago	FL 10 Km -
sab	16-lug	Riposo - Riposo Attivo	sab	23-lug	Riposo - Riposo Attivo	sab	30-lug	Riposo - Riposo Attivo	sab	06-ago	Riposo - Riposo Attivo
dom	17-lug	RG 21 Km -	dom	24-lug	FP 24 Km -	dom	31-lug	FP 28 Km -	dom	07-ago	FL 30 Km + FM 2 Km
5 <sup>a</sup> Settimana			6 <sup>a</sup> Settimana			7 <sup>a</sup> Settimana			8 <sup>a</sup> Settimana		
lun	08-ago	FL 10 Km -	lun	15-ago	FL 12 Km -	lun	22-ago	FL 15 Km -	lun	29-ago	FL 12 Km -
mar	09-ago	FP 12 Km -	mar	16-ago	FL 16 Km -	mar	23-ago	FL 20' + RL 4 x 3000 + FL 10'	mar	30-ago	FP 20 Km -
mer	10-ago	FL 20 Km -	mer	17-ago	FL 20' + RG 10 Km + FM 10 Km	mer	24-ago	FP 12 Km -	mer	31-ago	FM 14 Km -
gio	11-ago	FP 12 Km -	gio	18-ago	FL 10 Km -	gio	25-ago	FM 10 Km - Salita Impegno 80%	gio	01-set	FL 15 Km -
ven	12-ago	FL 10 Km - AL 8 x 100	ven	19-ago	FL 30' - AL 2 x 100	ven	26-ago	FL 14 Km -	ven	02-set	FL 10 Km -
sab	13-ago	Riposo - Riposo Attivo	sab	20-ago	Riposo - Riposo Attivo	sab	27-ago	Riposo - Riposo Attivo	sab	03-set	Riposo - Riposo Attivo
dom	14-ago	FL 20' + RL 3 x 7000 + FL 10'	dom	21-ago	FL 35 Km + FM 1Km	dom	28-ago	FL 32 Km - RG +15	dom	04-set	G o 21 Km da correre a sensazione
9 <sup>a</sup> Settimana			10 <sup>a</sup> Settimana			11 <sup>a</sup> Settimana			12 <sup>a</sup> Settimana		
lun	05-set	FL 12 Km -	lun	12-set	FL 30' - AL 10 x 100	lun	19-set	FL 10 Km -	lun	26-set	FL 12 Km -
mar	06-set	FP 20 Km -	mar	13-set	FL 12 Km -	mar	20-set	FP 18 Km -	mar	27-set	FL 20' + RL 5 x 2000 + FL 10' *
mer	07-set	FL 20' + RL 4 x 2000 + FL 10'	mer	14-set	FP 15 Km -	mer	21-set	FL 20' + RM 10 x 1000 + FL 10'	mer	28-set	FL 10 Km -
gio	08-set	FL 15 Km -	gio	15-set	FL 20' + RM 10 x 1000 + FL 10'	gio	22-set	FL 15 Km -	gio	29-set	FL 30' - AL 10 x 100 **
ven	09-set	FP 12 Km -	ven	16-set	FL 12 Km -	ven	23-set	FL 30' - AL 10 x 100	ven	30-set	Riposo -
sab	10-set	Riposo - Riposo Attivo	sab	17-set	Riposo - Riposo Attivo	sab	24-set	Riposo - Riposo Attivo	sab	01-ott	Riposo -
dom	11-set	FL 28 Km Mattino + FL 8 Km Sera	dom	18-set	FL 11 Km + FL 10 Km ***	dom	25-set	G o RG 21 Km -	dom	02-ott	<b>Maratona BRUSSELS</b>

**Ritmo Indicativo Andature riferite al Ritmo GARA**

RG	Ritmo Gara	Andatura Presunta durante la Maratona
FL	Fondo Lento	RG +10
FM	Fondo Medio	RG -10
FP	Fondo Progressivo	50% FL + 25% FM + 25% RG
R	Riposo Attivo	Bike - Nuoto
Rip	500 mt	RG-30, Recupero 1'30" FL
Rip	1000 mt	RG-25, Recupero 500 mt FL
Rip	2000 mt	RG-20, Recupero 1000 FL
Rip	3000 mt	RG-15, Recupero 1000 FM

Rip 5000 mt	RG-10, Recupero 1500 mt FM
Rip 7000 mt	RG, Recupero 1000 mt FL
AL Allunghi 10-12 x 100 mt (Curare la Falcata)	

**Note**

Prima delle Ripetute	Dopo le Ripetute
Esercizi di Mobilità Articolare - Stretching. Almeno 20' di FL con 5 Allunghi da 80 metri circa	10' di FL per smaltire parte dell'acido lattico prodotto - Stretching

- \* Scarico Parziale dei Carboidrati (Martedì - Mercoledì)
- \*\* Ricarica dei Carboidrati da Mercoledì sera
- \*\*\* Allenamento Bigiornaliero

