

1 <sup>a</sup> Settimana		2 <sup>a</sup> Settimana		3 <sup>a</sup> Settimana		4 <sup>a</sup> Settimana	
Lun	1-gen-12 R	Lun	R	Lun	R	Lun	R
Mar	2-gen-12 CL 20' + RBS 10 x 100 Rec. 1'10" + CL 20'	Mar	CL 20' + RBS 12 x 100 Rec. 1'10" + CL 20'	Mar	CL 20' + RBS 13 x 100 Rec. 1'10" + CL 20'	Mar	CL 20' + RBS 15 x 100 Rec. 1'10" + CL 20'
Mer	3-gen-12 CLR 50'	Mer	CLR 50'	Mer	CLR 50'	Mer	CLR 50'
Gio	4-gen-12 CL 20' + RM 7 x 800 Rec. 2'30" + CL 20'	Gio	CL 20' + RB 12 x 400 Rec. 1'20" + CL 20'	Gio	CL 20' + RM 8 x 800 Rec. 2'30" + CL 20'	Gio	CL 20' + RB 12 x 400 Rec. 1'20" + CL 20'
Ven	5-gen-12 R	Ven	R	Ven	R	Ven	R
Sab	6-gen-12 CL 50' + AL 5 x 100	Sab	CL 50' + AL 5 x 100	Sab	CL 50' + AL 5 x 100	Sab	CL 50' + AL 5 x 100
Dom	7-gen-12 LL 1h 30'	Dom	G 10 Km o CP 10 Km	Dom	LL 1h 45'	Dom	G 10 Km o CP 10 Km
5 <sup>a</sup> Settimana		6 <sup>a</sup> Settimana		7 <sup>a</sup> Settimana		8 <sup>a</sup> Settimana	
Lun	R	Lun	R	Lun	R	Lun	R
Mar	CL 1h10'	Mar	CL 1h + AL 5 x 100	Mar	CL 1h10'	Mar	CL 50'
Mer	CL 20' + RM 7 x 1000 Rec. 3' + CL 20'	Mer	CM 40'	Mer	CM 45'	Mer	CL 20' + RM 8 x 1000 Rec 3' + CL 20'
Gio	CLR 1h	Gio	CLR 1h	Gio	CLR 1h	Gio	CLR 1h
Ven	R	Ven	R	Ven	R	Ven	R
Sab	CL 10 Km + CM 3 Km	Sab	CLR 50' + AL 5 x 100	Sab	CL 10 Km + CM 3 Km	Sab	CL 1h
Dom	LL 2h	Dom	G 10 Km o CP 10 Km	Dom	LL 2h10'	Dom	G 10 Km o CM 40' Km
9 <sup>a</sup> Settimana		10 <sup>a</sup> Settimana		11 <sup>a</sup> Settimana		12 <sup>a</sup> Settimana	
Lun	R	Lun	R	Lun	R	Lun	R
Mar	CL 1h	Mar	CL 1h + AL 5 x 100	Mar	CL 1h + AL 5 x 100	Mar	CL 1h + AL 5 x 100
Mer	CM 50'	Mer	CM 40'	Mer	CL 20' + RL 4 x 2000 Rec 4' + CL 20'	Mer	CM 50'
Gio	CLR 1h	Gio	R	Gio	R	Gio	R
Ven	R	Ven	CL 1h	Ven	CL 1h20'	Ven	CL 1h20'
Sab	CL 50' + AL 5 x 100	Sab	CL 40' + AL 5 x 100	Sab	CL 40' + AL 5 x 100	Sab	CL 40' + AL 5 x 100
Dom	LL 2h 20'	Dom	G o CLS 1h	Dom	LL 2h 40'	Dom	G o CLS 1h
13 <sup>a</sup> Settimana		14 <sup>a</sup> Settimana		15 <sup>a</sup> Settimana		16 <sup>a</sup> Settimana	
Lun	R	Lun	R	Lun	R	Lun	R
Mar	CL 1h + AL 5 x 100	Mar	CL 45	Mar	CL 50' + AL 5 x 100	Mar	CL 1h + AL 5 x 100
Mer	CL 20' + RL 4 x 3000 Rec 5' + CL 20'	Mer	CL 1h + AL 5 x 100	Mer	CL 20' + RL 4 x 3000 Rec 4'30" + CL 20'	Mer	CL 1h
Gio	R	Gio	R	Gio	R	Gio	R
Ven	CL 1h 10'	Ven	CM 40'	Ven	CL 1h10'	Ven	CL 1h10'
Sab	CL 40' + AL 5 x 100	Sab	CL 40'	Sab	CL 50' + AL 5 x 100	Sab	CL 50' + AL 5 x 100
Dom	LL 3h	Dom	LL 2h 30'	Dom	G o CLS 1h 20'	Dom	LL 2h
17 <sup>a</sup> Settimana		18 <sup>a</sup> Settimana		Note Particolari			
Lun	R	Lun	R	* Scarico Parziale Carboidrati		CL	Corsa Lenta
Mar	CL 1h + AL 5 x 100	Mar	CL 45' + AL 5 x 100 *	** Ricarica Carboidrati		CLR	Corsa Lenta Rigenerante
Mer	CL 20' + RM 10 x 1000 Rec 3' + CL 20'	Mer	CM 30'	R Riposo		CV	Corsa Veloce
Gio	R	Gio	R **	RB Ripetute Brevi		CLS	Corsa Lunga Svelta
Ven	CL 30'	Ven	CL 30'	RBS Ripetute Brevi in Salita (Rec. 1'10")		CM	Corsa Media
Sab	CL 40' + AL 5 x 100	Sab	R o CL 20'	RM Ripetute Medie		CP	Corsa Progressiva (CL 50% + CM 30% + CV 20%)
Dom	CLS 1h	Dom	<b>MARATONA 42K</b>	RL Ripetute Lunghe		LL	Lungo Lento
Andatura su Base SAN (Soglia Anaerobica in % Calcolata precedentemente con un Test)				Andatura Calcolata sul Tempo impiegato nell'ultima gara di 10 Km			
LL	80%	RL 3000	97%	LL	+40"	RL 3000	-5"
CLR	80%	RL 2000	100%	CLR	+40"	RL 2000	-8"
CL	83%	RM 1000	103%	CL	+30"	RM 1000	-10"
CLS	85%	RM 800	107%	CLS	+20"	RM 800	-10"
CM	90%	RM 400	110%	CM	+10"	RM 400	-15"
CV	95%	RM 300	115%	CV	+5"	RM 300	-18"
RL 5000	95%	RM 200	120%	RL 5000	0"	RM 200	-20"
RL 4000	96%	AL	Allunghi Tecnici	RL 4000	-3"	AL	Allunghi Tecnici