

Allenamento n°	sett	risc	KM	modalità	min/km	allunghi	defaticamento	stretch
1		10'	12 km	liberi		+ 5 da 100mt + 100mt	1 km	10'
2	1	2 km	2 km veloci + 1km recupero 8x 500mt con 500mt recupero				1 km	10'
3		2 km	2 km ritmo gara + 1km recupero				1 km	10'

			2x1 km RG con 500mt recupero					
4		2 km	15 km	a sensazione			1 km	10'
5	2	3 km	2x400 veloci + 600mt rec 4x200mt veloci + 300 mt recupero 5x100 mt V +100 mt recupero				1 km	10'

6		3 km	8x1000mt V + 500mt rec				1 km	10'
7			12/14 km	liberi			1km	10'
8		2 km	3 km Veloci + 1km Lento 2km V + 1km L 1km V + 1 km L			+ 5 da 100mt/100mt		
9	3	2 km	4 km Ritmo Gara 5 x 400mt Veloci +				1km	10'

13		3 km	6x400mt V con 400mt recupero 4x200mt V con 300mt rec				1 km	10'	
14	4	2/3 km	2 km V + 500mt rec 6x1km con rec 500mt				1 km	10'	
15		2 km	3 km RG +1km rec 2 km RG + 1 km rec 1 km RG + 1 km rec			+ 5 da 100/100	1 km	10'	

16		2 km	12 km	AL MEGLIO			1 km	10'
17			14 km	Liberi		+5 da 100/100	1 km	10'
18	5	2/3 km	1km V + 500mt rec 2x5km V con 500mt rec				1 km	10'
19		2 km	3 km V + 2 km Facili 3 km MEDI + 2km Facili			+ 5 da 100/100	1 km	

20		2 km	15 km	Progressivo, ogni 5 km diminuire la velocita di 5" al km			1 km	
21	6	2/3 km	8x200mt V con 300mt rec 10x100mt V con 100mt rec				1 km	10'
22		2/3 km	6x1km V con 500 mt rec				1 km	10'
23			14 km	Liberi		+5 da 100/100mt	1 km	10'

24		2 km	10km Ritmo Gara + 2 km in crescendo				1 km	10'
25			14 km	Liberi		+ 5 da 100/100mt	1 km	10'
26		2/3 km	10x500mt V con 500mt rec				1 km	10'
27	7	2 km	3km Facili + 5 km V + 2 km Facili			+5 da 100/100	1 km	10'
28		2 km	14 km	RITMO GARA			1 km	10'

29	8	2 km	2 km RG + 1 km rec 6x500mt V con 500mt rec				1 km	10'
30		2 km	2 x 2km RG con 500mt rec 1 x 1km RG con 500mt rec				1 km	10'
31			5 km	Liberi		+5 da 100/100		
32				GARA				

