

tabella 100km passatore (12 settimane)

PRIMA SETTIMANA

- Giorno 1 **RIPOSO**
- Giorno 2 10 KM+10 ALLUNGHI
- Giorno 3 20 SERIE (500MT V+500MT L)
- Giorno 4 10 KM FACILI
- Giorno 5 5-4-3-2-1 PROGRESSIVO
- Giorno 6 15 KM FACILI
- 11 Marzo 20 KM L+10 KM V

SECONDA SETTIMANA

- Giorno 1 **RIPOSO**
- Giorno 2 12 KM+10 ALLUNGHI
- Giorno 3 10 KM FACILI
- Giorno 4 **RIPOSO**
- Giorno 5 4X2 KM PR
- Giorno 6 **RIPOSO**
- 18 Marzo **MARATONA DI ROMA**

TERZA SETTIMANA

- Giorno 1 **RIPOSO**
- Giorno 2 **RIPOSO**
- Giorno 3 12 KM FACILI
- Giorno 4 **RIPOSO**
- Giorno 5 12 KM FACILI+5 ALLUNGHI
- Giorno 6 3X4 KM PR
- 25 Marzo **BIG: 21 KM MATTINA/ 14 KM SERA**

QUARTA SETTIMANA

- Giorno 1 **RIPOSO**
- Giorno 2 12 KM+10 ALLUNGHI
- Giorno 3 24 SERIE (500MT V+500MT L)
- Giorno 4 **RIPOSO**
- Giorno 5 20 KM LIBERI
- Giorno 6 15 KM LIBERI
- 1 Aprile **30 KM L+8 KM V**

QUINTA SETTIMANA

- Giorno 1 **RIPOSO**

Giorno 2 20 MIN L+ 40 MIN ONDULATO

Giorno 3 8+8X1000

Giorno 4 50 MIN FACILI

Giorno 5 7-6-5-4-3-2-1 PROGRESSIVO

Giorno 6 **RIPOSO**

PASQUA **2H30-2H45 MISTO SALITE**

SESTA SETTIMANA

Giorno 1 **RIPOSO**

Giorno 2 12 KM+10 ALLUNGHI

Giorno 3 5 KM RISC+ 5 SERIE(2KM M+2 KM V) TOT 25 KM

Giorno 4 20 MIN V+40 MIN M

Giorno 5 6X4 KM M PR

Giorno 6 **BIG: 20 KM MATTINA+ 20KM SERA**

15 Aprile **RIPOSO**

SETTIMA SETTIMANA

Giorno 1 **RIPOSO** OPPURE 50 MIN FACILI

Giorno 2 20 MIN L + 65 MIN M

Giorno 3 20 MIN RISC+15 SERIE(1 MIN V+1 MIN L)

Giorno 4 20 MIN L+55 MIN M

Giorno 5 20 MIN+ 30 MIN SALITA

Giorno 6 RIPOSO OPPURE 50 MIN FACILI

22 Aprile **60-70 KM SEREGNO**

OTTAVA SETTIMANA

Giorno 1 **RIPOSO**

Giorno 2 **RIPOSO**

Giorno 3 10 KM FACILI

Giorno 4 4X2 KM PR

Giorno 5 **RIPOSO**

Giorno 6 30 MIN FACILI

29 Aprile **MARATONA (30KM M+8 KM L+ 4 KM V)**

NONA SETTIMANA

Giorno 1 **RIPOSO**

Giorno 2 **RIPOSO**

Giorno 3 10-12 KM

Giorno 4 **RIPOSO**

Giorno 5 4X2 KM

Giorno 6 **RIPOSO**

6 Maggio **5X4 KM PR**

DECIMA SETTIMANA

Giorno 1 **RIPOSO**

Giorno 2 12 KM+10 ALLUNGHI

Giorno 3 10 SERIE (1 KM V+1 KM L)

Giorno 4 14 KM

Giorno 5 **5 KM RISC+6 SERIE(2KM L+ 5KM V) TOT 47 KM**

Giorno 6 50 MIN FACILI

13 Maggio **2H30 MISTO SALITE**

UNDICESIMA SETTIMANA

Giorno 1 **RIPOSO**

Giorno 2 25 MIN L+25 MIN M

Giorno 3 7 SERIE (2KM M+1KM V)

Giorno 4 12 KM

Giorno 5 1H30 MISTO SALITE

Giorno 6 12 KM FACILI

20 Maggio **6X4KM PR**

DODICESIMA SETTIMANA

Giorno 1 **RIPOSO**

Giorno 2 12/13 KM+10 ALLUNGHI

Giorno 3 **RIPOSO**

Giorno 4 7KM+5KM PR

Giorno 5 20 MIN FACILI

domenica > 100 KM PASSATORE

RITMI:L=LENTO;M=MEDIO (RITMO GARA);V=VELOCE

ALL=ALLUNGHI

PR=PROGRESSIVI

5-4-3-2-1 CORSA A BLOCCHI CON CAMBIO DI VELOCITA' ALL'INIZIO DI OGNI BLOCCO (RITMO PROGRESSIVAMENTE PIU' VELOCE CON ULTIMO KM A TUTTA)

FACILI=RITMO LIBERSENZA ASSOLUTAMENTE SFORZARE

RISC=CORSETTA LIBERA BLANDA