

PROGRAMMA MARATONA IN 3H50'/4H00'

		PROGRAMMA	NOTE
1^ sett	L	1 h	
	M	30' risc + 5x1000 a 5'10 rec 4' + 10 all	
	M	1 h + 10 all	
	G	1 h 20 a 5'30	
	V	30 risc + 1 h con variazioni 30" rec 2"	
	S	riposo	
	D	8 km a 5'50 + 5 km a 5'40 + 10x300 rec 200 al passo	
2^ sett	L	1 h 20 + 10 all	
	M	40' a 6'30 + 20' a 6'00 + 10 all	
	M	30 risc + 6x1000 a 5'10 + 10' def	
	G	20' risc + 10' veloce + 10' medio + 10' lento	
	V	risc + V (2km rec 1km+1km rec 500+500 rec 300+ 200 rec100+100 rec 50) + 2km def lentissimo	
	S	riposo	
	D	8km a 5'40 + 10km a 5'30 + 5x1000 a 4'30 rec 500 + all	
3^ sett	L	1 h + 10 all	
	M	30' risc + 5x2000 a 5'15 rec 4'	
	M	1 h	
	G	2 h a 5'50	
	V	30 risc + 30' con variazioni 30" rec 2"	
	S	riposo	
	D	21 km a 5'35/5'40 oppure liberi	
4^ sett	L	1h 20'	
	M	40 risc + 20 medio + 10 veloce + 10 def (a sensazione)	
	M	30' risc + 4x2000 a 5'15 rec 3' + 10' def	
	G	1 h + 10 all	
	V	2 h a 5'40	
	S	riposo	
	D	10 km a 5'40 + 5 km a 5'30 + 5 km a 5'20	
5^ sett	L	1h 10'	
	M	20' risc + 3000 a 6' + 3000 a 5'50 + 3000 a 5'40 (rec 3')	
	M	1 h	
	G	2 h 20' a 5'40	
	V	1 h con variazioni di 20" rec 1' continuo senza pausa	
	S	riposo	
	D	21 km a 5'30 + 10 all	
6^ sett	L	1h20' a 5'15	
	M	40' + 10 all	
	M	20' risc + 3000 a 5'50 + 2000 a 5'40 + 3000 a 5'50 + 2000 a 5'30 rec 2'	
	G	1h	
	V	2h20' a 5'30	
	S	riposo	
	D	10km a 5'35 + 5km a 5'30 + 5km a 5'25	
7^ sett	L	1h + 50 all	
	M	2h a 5'25	
	M	50' + 5 all	
	G	1h10'	
	V	20' risc + 6x1000 a 5'00 rec 5' lentissimo + 20' def	
	S	riposo	
	D	36km a 5'30/5'40	
8^ sett	L	riposo	
	M	1h15' a 5'15	
	M	50' + 10 all + stretching	
	G	30' risc + 3x3000 a 6' rec 3'	
	V	30km a 5'50	
	S	riposo	
	D	10km a 5'50 + 10km a 5'40 + 7km a 5'30 + 1km al max	
9^ sett	L	1h	
	M	20' risc + 1x5000 a 5'40 rec 5' + 1x4000 a 5'30 rec 5' +1x2000 a 5'20	
	M	1h	
	G	30km lentissimo	
	V	40' + 10 all + stretching	
	S	riposo	
	D	30' risc + 8/10 km veloce	
10^ sett	L	1h + all + stretching	
	M	1h20' + all	
	M	30' risc + all + 5x1000 a 5'10 rec 3' lento	
	G	40' + all + stretching	
	V	30' + all + stretching	
	S	riposo	
	D	MARATONA	