

Avvicinamento alla preparazione I Fadanà

Settimana	Data	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	Distanza totale	Calendario Corse
1	20/07 26/07	Riposo o Cross Training	Ripetute 3x2000 a 05'20" + 1Km 05'40	Riposo o Cross Training	Riposo o Cross Training	Progressivo 15 km da 05'45" a 05'25"	Riposo o Cross Training	Mezza maratona a 05'35"	48	Scannabue - Palazzo Pignano (CR) 6-10-16 km
2	27/07 02/08	Riposo o Cross Training	Ripetute 10x1000 a 05'10" + recupero 400m a 05'35"	Riposo o Cross Training	Riposo o Cross Training	Progressivo 18 km da 05'45" a 05'25"	Riposo o Cross Training	Progressivo 24 km da 05'50" a 05'30"	56	Credera (CR) 8-14-22 km
Scarico	03/08 09/08	Riposo o Cross Training	Fondo lento 12 km da 05'40"	Riposo o Cross Training	Riposo o Cross Training	Ripetute 2x5000 a 05'25" + recupero 1000m a 05'40".	Riposo o Cross Training	20 km a 05'40"	44	Gradella di Pandino (CR) 8- 14-18 km
4	10/08 16/08	Riposo o Cross Training	Ripetute 3x2000 a 05'20" + 1Km 05'40	Riposo o Cross Training	Riposo o Cross Training	Progressivo 15 km da 05'45" a 05'25"	Riposo o Cross Training	Mezza maratona a 05'30"	48	Buon Ferragosto!!!
5	17/08 23/08	Riposo o Cross Training	Ripetute 10x1000 a 05'10" + recupero 400m a 05'30"	Riposo o Cross Training	Riposo o Cross Training	Progressivo 18 km da 05'40" a 05'20"	Riposo o Cross Training	Progressivo 24 km da 05'45" a 05'25"	56	Casaletto Ceredano (CR) 7-15-21 km
								Totale Preparazione	252	