

Tabella Maratona I Fadanà

| Settimana | Data | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica | Distanza totale | Calendario Corse |
|-----------|----------------|-------------------------------|---|-------------------------------|--|---|-------------------------------|------------------------------------|-----------------|---|
| 1 | 24/08 30/08 | Riposo o Cross Training | Ripetute 3x3000 a 05'00" + 1Km 05'25 | Riposo o Cross Training | Progressivo 15 km da 05'30" a 05'10" | Uscita corta 8 km con Fartlek (2km riscaldamento-4 Fartlek-2km defaticamento) | Riposo o Cross Training | Gara Mezza maratona a 05'25" | 57 | Merlino (LO) 7-13-19-22 km |
| 2 | 31/08 06/09 | Riposo o Cross Training | Ripetute 10x1000 a 04'55" + recupero 400m a 05'20" | Riposo o Cross Training | Progressivo 18 km da 05'30" a 05'10" | Uscita di defaticamento 8 km a 5'25" | Riposo o Cross Training | 24 km a 05'30" | 64 | Carvico (BG) 3-6-10-14-23 km |
| 3 | 07/09 13/09 | Riposo o Cross Training | Progressivo 12 km da 05'30" a 05'10" | Riposo o Cross Training | Ripetute 3x5000 a 05'10" + recupero 1500m a 05'25". L'ultimo recupero non si fa | Uscita di defaticamento 8 km a 5'25" | Riposo o Cross Training | 28 km da 05'30" a 05'10" | 66 | Truccazzano (MI) 6-12-18-25- 30 km |
| 4 | 14/09 20/09 | Riposo o Cross Training | Progressivo 12 km da 05'30" a 05'10" | Riposo o Cross Training | Fondo Medio 10 km a 05'10" | Uscita corta 8 km con Fartlek (2km riscaldamento-4 Fartlek-2km defaticamento) | Riposo o Cross Training | Mezza maratona a sensazione | 60 | Milano city Trail 30 km |

Tabella Maratona I Fadanà

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|---|-------------------------------|---|----|---|
| 5 | 21/09 27/09 | Riposo o Cross Training | Fondo medio 14 km a 05'10" | Riposo o Cross Training | Fondo lento 15 km a 05'30'' | Uscita di defaticamento 8 km a 5'25" | Riposo o Cross Training | Lunghissimo 32 km a 05'35" | 69 | Pianengo (CR) 6-12-21-30 km |
| 6 | 28/09 4/10 | Riposo o Cross Training | Fondo medio 14 km a 05'10" | Riposo o Cross Training | Fondo lento 15 km a 05'25'' | Uscita corta 8 km con Fartlek (2km riscaldamento-4 Fartlek-2km defaticamento) | Riposo o Cross Training | Mezza maratona a sensazione | 58 | Suisio (BG) 6-11-14-22- 30 km Sedriano (MI) 7-13-21 Km |
| 7 | 5/10 11/10 | Riposo o Cross Training | Ripetute 4x2000 a 05'00" + recupero 1Km a 05'20" | Riposo o Cross Training | Fondo lento 15 km a 05'25" | Uscita corta 8 km con Fartlek (2km riscaldamento-4 Fartlek-2km defaticamento) | Riposo o Cross Training | Lungo 28 km a 05'30"+ 8 Km a 05'30"alla sera (opzionali) | 64 | Spirano (BG) 8-12-16-24 km Monte Cremasco (CR) 7-12-21 Km |
| 8 | 12/10 18/10 | Riposo o Cross Training | Ripetute 10x1000 a 05'10" + recupero 1Km a 05'25". Totale 20km | Riposo o Cross Training | Fondo lento 15 km a 05'30" | Uscita di defaticamento 8 km a 5'25" | Riposo o Cross Training | Lunghissimo alla Tergat 30 Km a 05'27" + 2 Km a 05'00" | 73 | Carate Brianza (LC) 7-13- 18-25-33 Km Rivolta D'adda 7-15-21 Km |
| 9 | 19/10 25/10 | Riposo o Cross Training | Ripetute 3x7000 a 05'20" recupero 1 Km a 05'35" | Riposo o Cross Training | Progressivo 12 km da 05'30" a 05'10" | Uscita di defaticamento 8 km a 5'25" | Riposo o Cross Training | Fondo lento 20 km a 05'30" | 64 | 1 edizione mezza di Lodi |

Tabella Maratona I Fadanà

| | | | | | | | | | | |
|----|----------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|---|-------------------------------|--|----|------------------------------------|
| 10 | 26/10 1/11 | Riposo o Cross Training | Fondo medio 10Km a 05'40" recupero 10 Km a 05'15" | Riposo o Cross Training | Fondo lento 10 km a 05'30" | Uscita di defaticamento 8 km a 5'25" | Riposo o Cross Training | Lunghissimo 35 Km a 05'27" + 1 Km a 05'00" | 74 | Treviglio (BG) 7-15-21-30 km |
| 11 | 02/11 8/11 | Riposo o Cross Training | Progressivo 15 km da 05'30" a 05'10" | Riposo o Cross Training | Ripetute 10x1000 a 05'05" + recupero 400m a 05'20" | Uscita di defaticamento 8 km a 5'25" | Riposo o Cross Training | Bigiornaiero . Al mattino: 11 Km a 05'35" + 10 Km a 05'15"; alla sera 11 Km a 05'35" + 10 Km a 05'15". In mezzo pasto normale | 79 | Carugate (MI) 6-12-18-27 km |
| 12 | 9/11 15/11 | Riposo o Cross Training | Ripetute 5x1000 a 05'05" + recupero 400m a 05'20" | Riposo o Cross Training | Fondo lento 10 km a 05'20" | Uscita corta 8 km con Fartlek (2km riscaldamento-4 Fartlek-2km defaticamento) | Riposo o Cross Training | 15 Km a 05'25" | 40 | Bariano (BG) 7-14-21 km |
| 13 | 16/11 22/11 | Riposo o Cross Training | Ripetute 5x1000 a 05'15" + recupero 400m a 05'25" | Riposo o Cross Training | Fondo lento 10 km a 05'30" | Uscita corta 8 km con Fartlek (2km riscaldamento-4 Fartlek-2km defaticamento) | Riposo o Cross Training | 10 Km a 05'20" | 35 | |

Tabella Maratona I Fadanà

| | | | | | | | | | | |
|----|----------------|--------|------------------------------|--------|---|-----------------------------------|--------|--|----|-----------------|
| 14 | 23/11 29/11 | Riposo | Fondo lento 5 km a 05'30" | Riposo | Fondo lento 30 minuti a 05'30" + 8 allunghi | Fondo lento 30 minuti a 05'30" | Riposo | Giorno della Maratona 26.2 miglia @5'20" Tempo: 3h 45'00" | 61 | Firenze 42km |
|----|----------------|--------|------------------------------|--------|---|-----------------------------------|--------|--|----|-----------------|

864

Totale Km 1174